

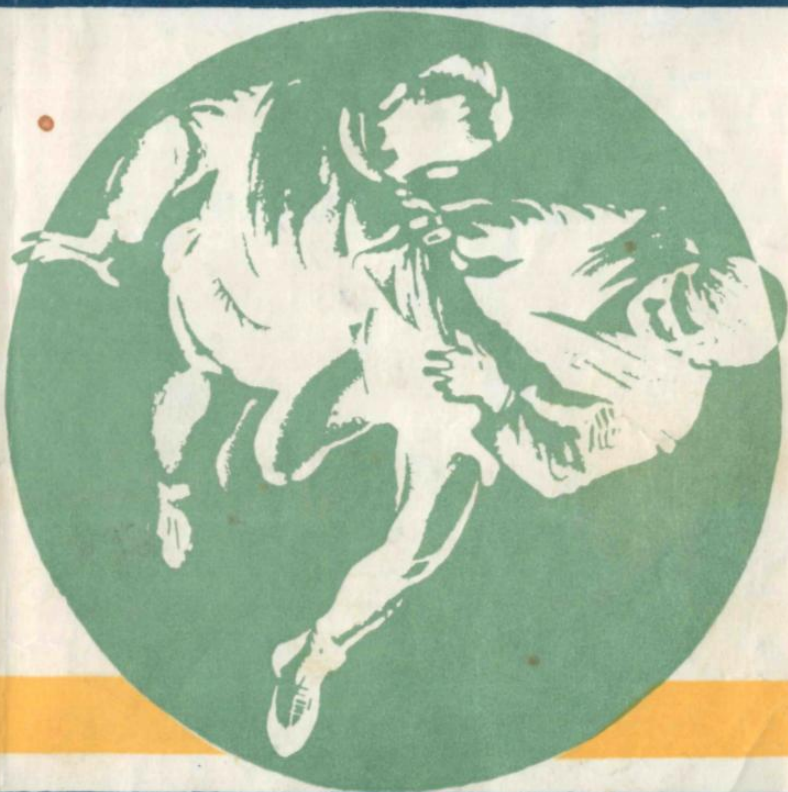
Турин - Молодой самбист - 1970

1970

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Л.Б. Турин



МОЛОДОЙ
САМБИСТ

Л. Б. ТУРИН

заслуженный тренер РСФСР



МОЛОДОЙ САМБИСТ

Издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1970

A735

T86

6—9—2

Тем. план

1970 № 83

СОДЕРЖАНИЕ

От автора

Из истории развития борьбы самбо в СССР

Организация и содержание работы секции по борьбе самбо

Организация занятий по борьбе самбо и методика обучения

 Форма организации и содержание занятий

 О методике обучения борьбе самбо

Советы по организации занятий в секциях борьбы самбо

 Примерное поурочное распределение учебного материала по борьбе самбо (для 1-го года обучения)

 Специальные упражнения

 Простейшие виды борьбы

 Приемы самостраховки и страховки

 Стойки, передвижения, дистанции и захваты

 Подготовка к выполнению бросков

 Примерное поурочное описание приемов борьбы самбо (для 1-го года обучения)

Защиты от приемов, контрприемов и комбинаций приемов

 Защиты и контрприемы от приемов в борьбе стоя

 Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа

Лев Борисович Турин
МОЛОДОЙ САМБИСТ

Редактор А. И. Шавердова. Художник Г. Г. Бедарев. Художественный редактор О. Я. Айзман, Технический редактор Л. И. Ерохина. Корректор Л. В. Чернова.

Изд. №3858. Сдано в набор 13/IV-70 г. Подписано к печати 17/IX-70 г. № A10329.

Бум. тип. № 2 глазированная. Формат 84X108 1/32. Печ. л. 6,5. Усл. печ. л. 10,92.

Уч.-изд. л. 10,05. Бум. 3,25. Тираж 100 000 экз. Цена 36 коп. Зак. 1013.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

ОТ АВТОРА

Борьба самбо — прекрасное средство физического развития и закалки — представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию техники и оборонному значению вид спорта. Она способствует воспитанию таких качеств, как сила и ловкость, гибкость и быстрота, выносливость и решительность.

Борьба самбо очень популярна среди молодежи. На заводах, в

институтах, колхозах создаются секции для занятий борьбой самбо.

Интерес к борьбе самбо в значительной мере связан и с движением за соблюдение гражданской дисциплины и с высоким уровнем организации общественного порядка.

Советские граждане, вступая в народные дружины по охране и поддержанию общественного порядка, ставят своей целью принести там как можно больше пользы. Поэтому они должны быть хорошо подготовлены. Овладение приемами борьбы самбо — одно из основных условий такой подготовленности.

Настоящее пособие имеет целью оказать помощь общественным инструкторам и тренерам, ведущим учебно-тренировочную работу в спортивных секциях по борьбе самбо коллективов физической культуры и народных дружинах. В пособие включены основные приемы, овладение которыми необходимо для любого самбиста.

Пособие знакомит читателей с принципами организации секции самбо, с методикой обучения и тренировки, с совершенствованием в технике борьбы самбо.

При написании пособия частично были использованы материалы, изложенные в методическом письме Е. М. Чумакова «Методика обучения борьбе самбо» (Москва, 1957 г.), в учебнике для институтов физической культуры «Спортивная борьба» (коллектив авторов, ФИС, 1968 г.) и в «Программе по борьбе самбо для коллективов физической культуры» (ФИС, 1961 г.).

Все замечания и предложения следует присылать по адресу: Москва, К-6, Каляевская ул., д. 27, издательство «Физкультура и спорт».

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В СССР

Самбо — это один из видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране. Название борьбы—самбо— произошло от соединения первых трех букв слова «самозащита» с начальными буквами слов «без оружия». Начало развитию борьбы в нашей стране как самостоятельного вида спорта было положено в организациях Всевобуча, когда изучением приемов самозащиты и ближнего боя стали заниматься в процессе подготовки воинов Красной Армии.

С 1923 г. в спортивном обществе «Динамо» образовалась группа энтузиастов, которая занималась изучением национальных видов борьбы и самозащиты. Этой группой в 1929 и 1930 гг. была сделана удачная попытка систематизировать лучшие приемы и создать первоначальную систему будущего вида борьбы — самбо.

В 1930 г. самозащита была включена в программу обучения студентов Государственного Центрального института физической культуры в Москве, и тем самым было положено начало организованной подготовки квалифицированных специалистов педагогов и тренеров по самозащите. В 1932 г. в нормативы комплекса ГТО II ступени были введены приемы самозащиты. В том же 1932 г. в Государственном Центральном институте физической культуры в Москве были проведены первые открытые соревнования по новому виду борьбы.

Говоря о возникновении и развитии борьбы самбо, нельзя не упомянуть о большой исследовательской, методической и организаторской работе, проделанной энтузиастами этого нового вида спорта — В. С. Ощепковым и В. А. Спиридоновым. Также особо следует отметить и заслуги А. А. Харлампиева, создавшего много учебных пособий по самбо, подготовившего большое число тренеров и выдающихся спортсменов-самбистов.

К 1935 г. была выработана законченная стройная система приемов,

объединившая приемы спортивной борьбы и самозащиты. Новый вид борьбы до 1937 г. назывался дзю-до, потому что в нее были включены приемы, применявшиеся в национальной японской борьбе под тем же наименованием. Однако очень скоро стало ясно, что техника нового вида борьбы значительно богаче и разнообразнее дзю-до, а сложившиеся правила борьбы во многом отличались от борьбы дзю-до, распространенной за рубежом. В связи с этим новый вид спортивной борьбы вместо дзю-до получил название «борьба вольного стиля».

Особое место в истории самбо занимает 1938 г. 16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту в приказе № 633 отметил, что «борьба вольного стиля» (теперь самбо) сложилась из наиболее важных элементов приемов национальных видов борьбы — грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской и некоторых других и представляет собой чрезвычайно ценный вид спорта.

В конце 1938 г. в Москве были проведены Всесоюзный учебный сбор и конференция тренеров, на которых были рассмотрены рекомендации по методике преподавания и обучения самбо и правила борьбы. В целях создания лучших условий для развития нового вида спортивной борьбы была образована Всесоюзная секция.

У нового вида спортивной борьбы еще дважды менялось название с 1937 по 1940 г. она называлась борьбой вольного стиля, с 1940 по 1945 г. — просто вольной борьбой.

С 1946 г. она получила новое название — борьба самбо.

Новый вид спортивной борьбы — самбо — продолжал развиваться на основе соединения спортивной борьбы с приемами самозащиты, в том числе с приемами самозащиты безоружного человека от нападения вооруженного.

По количеству технических приемов и тактических возможностей борьба самбо в настоящее время является самой богатой из всех видов борьбы. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, в том числе и болевые, за исключением приемов, приводящих к травмам человека. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании и освобождении от задержания, приемы связывания и конвоирования.

Занятия борьбой самбо требуют всесторонней физической подготовки и направлены на то, чтобы помочь человеку стать сильным и ловким, выносливым и быстрым, уметь быстро оценивать сложившуюся обстановку и мгновенно принимать правильные решения. Вместе с тем занятия самбо развивают такие высокие моральные качества, как отвага и мужество, целеустремленность и хладнокровие, упорство и воля к победе, чувство коллективизма и товарищества. Таким образом, занятия борьбой самбо полностью отвечают основным целям воспитания советских граждан — быть готовыми к труду и защите Родины.

Опыт показывает, что высотами спортивного мастерства в самбо можно овладеть только проявив большую настойчивость и подлинное спортивное трудолюбие. К сожалению, у нас еще встречаются люди, которые очень примитивно подходят к оценке возможностей борьбы самбо. По их мнению, знакомство с приемами самбо является верной гарантией победы слабого человека над сильным в том случае, когда слабый знаком с приемами самозащиты, а сильный — нет. Такая односторонняя оценка полезности борьбы самбо ошибочна или, вернее, даже порочна по самой своей идее. Самбистом нельзя стать только познакомившись с приемами нападения и самозащиты. Эти приемы надо изучить, овладеть ими настолько хорошо,

чтобы можно было уверенно применять.

* * *

Первым большим официальным соревнованием по борьбе самбо, проведенным в нашей стране, было первенство Москвы в 1935 г.

В 1939 г. проводилось первое личное первенство СССР по борьбе вольного стиля (самбо), а в 1940 г. — второе.

Война, навязанная советскому народу фашистскими захватчиками в 1941 г., нарушила планомерное течение спортивной жизни в нашей стране. Перед физкультурными организациями была поставлена задача: хорошо и быстро подготовить полноценные резервы для Советской Армии. С этой задачей физкультурные организации справились с честью. В годы тяжелых для нашей страны военных испытаний советские спортсмены были лучшими разведчиками, умелыми, примерными и бесстрашными бойцами.

После окончания Великой Отечественной войны борьба самбо развивается еще быстрее. С 1947 г. возобновились соревнования на личное первенство страны. С 1949 г. стали регулярно проводиться соревнования на командное первенство СССР по борьбе самбо.

В настоящее время календарь всесоюзных соревнований по борьбе самбо значительно расширился и предусматривает проведение зональных соревнований, предшествующих личному первенству СССР, финал личного первенства СССР; командное первенство страны среди ДСО и ведомств, союзных республик и городов Москвы и Ленинграда. Всесоюзные соревнования по самбо проводятся также и для юношей.

Международная федерация борьбы дзю-до официально предложила советским самбистам вступить в ряды ее членов.

1962 г. был особенно насыщен международными соревнованиями — встречами советских самбистов со спортсменами других стран, специализирующихся в борьбе дзю-до.

Таким образом, Федерация борьбы самбо СССР стала официальным участником международных соревнований по дзю-до.

В период с 1963 по 1970 г. советские самбисты добились большого успеха, они пять раз завоевывали командное первенство Европы. Двадцатью золотыми медалями были удостоены самбисты СССР, завоевавшие почетные звания чемпионов континента.

Интерес к самбо, проявленный в ряде стран, привел к тому, что в этих странах стали создаваться спортивные секции и ассоциации борьбы самбо. Так, в Японии создана ассоциация борьбы самбо, которая проводит розыгрыш первенства страны, участвует в международных товарищеских встречах по борьбе самбо.

Большой интерес к борьбе самбо наблюдается в Болгарии. Появились секции самбо в Югославии, Монгольской Народной Республике, Голландии, Англии и других странах.

В июне 1966 г. в городе Толедо (США) состоялся очередной конгресс Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА), который единогласно принял решение — признать борьбу самбо международным видом борьбы наряду с классической и вольной борьбой. Таким образом, для советских самбистов открылся официальный выход на международную спортивную арену. Важность этого решения для дальнейшего развития борьбы самбо не только в СССР, но и в других странах очевидна и не нуждается в дополнительных комментариях.

В 1967 г. в г. Риге состоялся первый официальный международный турнир, в котором кроме самбистов СССР участвовали спортсмены Болгарии, Югославии, Монгольской Народной Республики и Японии.

Второй международный турнир по борьбе самбо был проведен в 1969 г. в Москве. В нем приняли участие спортсмены из Великобритании, Нидерландов, Болгарии, Монголии, Японии и СССР.

Федерация борьбы самбо СССР, заинтересованная в широком признании, росте популярности и массовом развитии борьбы самбо, оказывает помощь другим странам, направляя туда специалистов, консультантов и т. д.

Иногда задают вопрос: как следует оценивать участие советских самбистов в международных соревнованиях по борьбе самбо и по дзю-до? Не является ли это отказом от дальнейшего развития и совершенствования давно культивируемой в СССР борьбы самбо? Бесспорно, нет!

Наоборот, принимаются все меры к еще лучшей организации работы спортивных секций по борьбе самбо, чтобы в занятия вовлекались все новые и новые массы советской молодежи.

Спортивные секции самбо — это школа физического совершенствования, школа мужества и воли к победе.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ ПО БОРЬБЕ САМБО

Организация и задачи секции. Решая вопрос о создании секции по борьбе самбо, совет коллектива физической культуры должен предварительно провести большую подготовительно-организационную работу. Прежде всего следует выявить всех желающих заниматься борьбой самбо и подобрать одного или нескольких тренеров для работы в секции. При подборе тренеров следует иметь в виду, что на одного тренера должно приходиться не более 18—20 новичков или не более 10—12 самбистов-разрядников.

До официального начала работы секции совет коллектива физической культуры совместно с тренерами должен решить вопрос о местах занятий секций и оснащении необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

Секция борьбы самбо в коллективе физической культуры объединяет желающих заниматься этим видом спортивной борьбы независимо от их общей физической и специальной подготовки к моменту вступления в секцию. При приеме в секцию новичок обязан предъявить разрешение врача заниматься борьбой самбо. Активисты, которым совет коллектива физической культуры поручит создание секции, при записи желающих вступить в нее должны позаботиться о том, чтобы все они прошли медицинский осмотр.

Для начинающих, имеющих спортивные разряды по самбо, а также для спортсменов старшего возраста в секции должны быть созданы отдельные учебные группы. Распределение членов секции по учебным группам позволит правильно и интересно строить тренировки с учетом физических возможностей и квалификации занимающихся. Еще более желательно, чтобы для начинающих и для самбистов-разрядников были организованы отдельные группы.

В каждой учебной группе должен быть избран староста, который является помощником тренера по организационным вопросам. В обязанности старосты входит поддержание порядка во время занятий, учет посещаемости и учет проделанной работы. Староста должен также помогать тренеру готовить оборудование и инвентарь к занятиям.

В секции, где много учебных групп и несколько тренеров, необходимо создать тренерский совет. Постоянный обмен опытом и взаимные

консультации позволят лучше организовать учебно-тренировочную работу.

Для руководства работой секции на общем собрании спортсменов избирается бюро в составе 3—5 человек сроком на один год. Бюро выбирает из своего состава председателя и секретаря. Бюро совместно тренером или тренерским советом несет ответственность за правильное планирование и содержание работы секции.

Главная задача секции по борьбе самбо — воспитать всесторонне физически развитых, сильных и смелых строителей коммунизма, готовых к труду и защите Родины. Эту задачу можно успешно решить, если совет коллектива физической культуры, бюро секции и тренеры будут повседневно воспитывать спортсменов в духе советского патриотизма, преданности делу строительства коммунизма. Кроме того, следует использовать все возможности для укрепления здоровья занимающихся.

Повседневная работа секции заключается в совершенствовании технического и тактического мастерства самбистов, подготовке квалифицированных спортсменов-разрядников.

Программа по борьбе самбо для коллективов физической культуры включает регулярное проведение спортивных соревнований в самой секции, а также участие в районных и городских соревнованиях. Кроме того, программа предусматривает подготовку из наиболее квалифицированных борцов инструкторов-общественников и спортивных судей по самбо.

Планирование и учет работы секции. Успешная работа секции по борьбе самбо зависит от многих факторов, и в первую очередь от правильного планирования процесса тренировки. Поэтому рекомендуется, чтобы каждая секция имела перспективный план развития своей деятельности, а текущую работу строила на основе годовых и месячных планов работы, включающих следующие разделы: политико-воспитательная и агитационно-массовая работа; учебно-спортивная работа и работа, направленная на подготовку занимающихся к сдаче комплексов ГТО и ГЗР, а также общественных кадров, организация врачебного контроля и хозяйственная работа.

В раздел политико-воспитательной и агитационно-массовой работы включены такие мероприятия, как: общие собрания членов секции, коллективные экскурсии, культпоходы, посещения спортивных соревнований, лекции и доклады, выпуск стенных газет и фотовыставок, организация показательных спортивных выступлений и спортивных вечеров, выпуск устных спортивных журналов, участие в агитпоходах, выступления с лекциями и докладами, изготовление агитационных плакатов, листовок и афиш, художественное оформление мест занятий и соревнований, коллективная читка газет и учебно-методической литературы, проведение политических и спортивных информации, организация социалистического соревнования между учебными группами секции, оказание шефской помощи другим коллективам, в частности сельским и школьным, и т. д.

Приведенный круг вопросов, решение которых необходимо предусматривать в годовых и месячных планах работы, показывает, что, для того чтобы все это выполнить, надо привлечь не только старост учебных групп и членов бюро секции, но и других активистов. Многочисленный актив может и должен быть воспитан на конкретных, посильных и интересных поручениях, которые следует давать членам секции.

Годовые и месячные планы работы секции должны быть хорошо известны всем членам секции. Поэтому эти планы рекомендуется обсуждать на общих собраниях членов секции или учебных групп.

Бюро секции обязано систематически контролировать ход выполнения

планов работы секции и о результатах проверки информировать членов секции.

Раздел учебно-спортивной работы и работы по сдаче комплексов ГТО и ГЗР предусматривает решение таких вопросов, как распределение занимающихся по учебным группам, подбор преподавательско-тренерского состава, составление расписания занятий, обеспечение групп учебными материалами и учебно-отчетной документацией, рассмотрение обязательств по подготовке значкиста ГТО и ГЗР и спортсменов-разрядников, организация соревнований для сдачи нормативов комплекса ГТО и ГЗР, составление календарного плана спортивных соревнований и положений о соревнованиях, подбор и утверждение судейских коллегий, утверждение состава сборных команд, осуществление контроля за работой в учебных группах, проведение совещаний по обмену опытом и т. д.

В разделе подготовки общественных кадров составляется план работы для подготовки из числа занимающихся в секции общественных тренеров и спортивных судей и оказания им методической помощи.

В разделе организации врачебного контроля планируется проведение регулярных медицинских осмотров членов секции и врачебные консультации по интересующим членов секции вопросам.

В разделе хозяйственной работы включаются все вопросы, связанные с материально-техническим обеспечением секции: составление сметы расходов, приобретение и ремонт спортивного инвентаря и оборудования, аренда и ремонт мест занятий, экипировка команд для участия в соревнованиях и т. д.

Каждая секция борьбы самбо должна иметь следующие документы планирования учебно-тренировочной работы: учебный план; годовой график распределения учебных часов по периодам и месяцам занятий; рабочий поурочный план на каждую группу; конспекты уроков; расписание занятий в секции; календарный план спортивных мероприятий.

Планирование занятий в секциях определяется программой по борьбе самбо для спортивных секций коллективов физической культуры. Учебно-тренировочный процесс каждого года занятий подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и послесоревновательный. В каждом периоде занятий решаются свои особые задачи, достигаются определенные цели. Длительность каждого периода определяется с учетом состава занимающихся и построения календаря спортивных соревнований.

Подготовительный период для начинающих заниматься в секциях борьбы самбо продолжается 3—6 месяцев, в течение которых они должны изучить основы техники и тактики борьбы самбо, правила соревнований и подготовиться к участию в соревнованиях. В этот период начинающие борцы параллельно с обучением борьбе самбо и тренировкой занимаются другими видами спорта в объеме, необходимом для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Соревновательный период делится на несколько этапов и продолжается 6—8 месяцев, в течение которых занимающиеся изучают и совершенствуются в технике и тактике борьбы самбо; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; совершенствуют морально-волевые качества: смелость, инициативу, настойчивость и стойкость; повышают общую физическую подготовку, занимаясь другими видами спорта; осуществляют подготовку и сдачу нормативных требований комплекса ГТО; готовятся к соревнованиям и участвуют в соревнованиях.

Самбисты-разрядники в соревновательном периоде продолжают изучать новые приемы борьбы, совершенствуют свое спортивное мастерство

и стараются показать на соревнованиях более высокие спортивные достижения.

Учебно-тренировочный процесс в соревновательном периоде с разрядниками включает ряд этапов подготовки к соревнованиям, участие в них и непродолжительное снижение нагрузок перед новой подготовкой к соревнованиям. Длительность каждого этапа определяется подготовленностью спортсменов и масштабом соревнований.

В предсоревновательном этапе основное внимание уделяется изучению и совершенствованию в технике и тактике, развитию качеств, необходимых для достижения победы.

Соревновательный этап по времени соответствует длительности соревнований и имеет своей целью поддержать уровень наивысшей работоспособности до конца соревнований. Основное внимание на этом этапе уделяется режиму питания, построению тактических планов и их реализации в схватках, активному отдыху.

Послесоревновательный этап по времени продолжается от конца соревнований до начала подготовки к следующим соревнованиям. Этот этап включает активный отдых, необходимый для восстановления сил, затраченных в соревнованиях, анализ прошедших соревнований и составление индивидуального плана по подготовке к следующим соревнованиям с учетом ошибок и недостатков, выявившихся в прошедших соревнованиях.

В послесоревновательном периоде после активного отдыха приступают к тренировке, задача которой сводится к постепенному восстановлению уровня тренированности борца.

Приводим примерный учебный план для секций борьбы самбо, действующий в коллективах физической культуры (табл. 1).

Этот примерный план должен быть положен в основу конкретного учебного плана для секции или для отдельных групп занимающихся. Если в секции образовано несколько групп занимающихся (новички, спортсмены III разряда и т. д.), то учебные планы составляются отдельно для каждой учебной группы.

Годовой график распределения учебных часов должен отвечать на вопрос, когда и что будут изучать члены секции, сколько времени отводится на изучение того или иного вопроса. Чтобы облегчить составление таких планов, приводим примерный график расчета учебных часов для группы 1-го года обучения (новички) (табл. 2).

Таблица 1

Примерный учебный план для секции борьбы самбо коллектива физической культуры

Учебные группы			
1-й год обучения (III разряд)			
	Теоретические занятия		
1. Физическая кул			
2. Краткий обзор			
3. Краткие сведения о человеке. Влияние физических упражнений на организм занимающихся			
4. Гигиена борца.			
Предупреждение травм. Оказание первой помощи			

5. Теоретические занятия			
6. Основы методики			
7. Правила соревнований			
8. Оборудование, инвентарь			
9. Указания борца			
10			
Практические занятия			
1. Общая физическая подготовка			
2. Специальная подготовка			
3. Изучение техники			
4. Проведение соревнований	по календарному плану спортивных мероприятий		
296			
308			

Примерный график расчета учебных часов для групп

Содержание занятий	Подготовительный период				Ян.
	Сен-тябрь	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	
Теоретические занятия					
1. Физическая культура и спорт в СССР		1			
2. Краткий обзор развития самбо в СССР	1				
3. Краткие сведения о строении и функциях человека; влияние физических упражнений на организм человека	1				
4. Весовой режим и питание спортсмена. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи	1				
5. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо		1	1		
6. Основы методики обучения и тренировки			1	1	
7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований		1		1	
8. Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				

Содержание занятий	Подготовительный период				Яв.
	Сен-тябрь	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	
9. Указания борцам перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований					
Итого часов	4	3	2	2	
Практические занятия					
1. Общая физическая подготовка	7	7	6	6	
2. Специальная подготовка	7	8	8	7	
3. Изучение техники и тактики борьбы самбо. Тренировка	8	8	8	11	1
4. Участие в соревнованиях	Проводятся согласно календарю соревнований				
Итого часов	22	23	22	24	2
Всего часов	26	26	24	26	2

Пользуясь приведенным примерным графиком, легко составить графики расчета учебных часов для всех групп занимающихся. При этом надо только максимально учитывать программные требования.

Рабочие поурочные планы (для каждой группы занимающихся) составляет тренер на основании учебного плана и программы на каждый месяц.

В поурочном рабочем плане приводится перечень теоретического и практического материала (общеразвивающие и специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, комбинации, схватки), изучаемого в каждом уроке.

На основании поурочного рабочего плана тренер (инструктор) составляет на каждый урок конспект занятий. Выполнения этого требования следует добиваться обязательно. Предварительное конспектирование заставляет тренера лучше готовиться к занятиям, творчески подходить к решению методических вопросов, позволяет строить занятия наиболее интересно и содержательно, добиваться хороших результатов в усвоении материалов занимающимися.

Приводим форму поурочного рабочего плана секции и схему конспекта урока:

№ уроков по порядку	Теоретический материал	Общеразвивающие и специальные упражнения	Техника борьбы	
			стоя	лежа

Схема конспекта урока

Конспект урока № _____

Дата проведения _____, гру

Задачи урока _____

Необходимая материальная часть, оборудование, инв

Расписание занятий является важным организующим началом в работе секций борьбы самбо. Расписание должно быть составлено с учетом занятости занимающихся на основной работе или учебе, интенсивности работы и т. д.

Рекомендуется расписание занятий составлять по следующей форме:

Расписание занятий секции по борьбе самбо кол ской культуры _____

_____ с _____ по _____

Наименование групп (по разделам или годам обучения)	Дни недели и время занятий							Место занятий
	понедел ник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскре сенье	

Расписание занятий должно быть размножено в нескольких экземплярах и вывешено в местах проведения этих занятий и там, где на производстве работает молодежь.

Календарный план спортивных мероприятий секции составляют, как правило, на основании календарных планов вышестоящих спортивных организаций, но в него следует включить все соревнования, организуемые самой секцией или в которых будут принимать участие члены секции.

Нецелесообразно включать в план те соревнования, в которых члены секции не будут принимать участие. Спортивный календарь должен быть известен не только всем членам секции. Его обычно вывешивают на видном месте, где работают члены секции. Делается это в целях популяризации борьбы самбо и привлечения общественного внимания к работе секции. Календарный план рекомендуется составлять по следующей форме.

Календарный план спортивных меропр

по борьбе самбо на 19 ____ г.

№ п/п	Наименование спортивных мероприятий	Дата проведения	Место проведения	Кто до кается участ в сорев вания

В зависимости от особенностей группы и других условий занятий последовательность расположения приемов для обучения можно изменять. Можно изменять и объем материала, планируемого на каждый год обучения, за счет включения в него нового материала или сокращения старого.

Механически следовать всем положениям программы не обязательно. Программные положения надо осваивать творчески, с учетом новых фактов, накопленных практикой, а если тренер убежден в правильности собственной методики обучения, в полноценности и полезности найденных им новых средств тренировки, новых приемов борьбы, их смело следует включать в план работы секции и в поурочные планы.

В примерном учебном плане для секций борьбы самбо коллективов физической культуры часть учебного времени отводится на общую физическую и специальную подготовку борцов-самбистов.

Однако, по нашему мнению, общей физической и специальной подготовкой надо заниматься не только на уроках, но и повседневно по индивидуальным планам.

Приведенный выше примерный учебный план секции борьбы самбо может быть выполнен при условии, если учебные занятия будут проводиться 3 раза в неделю по 2 часа каждое.

Решению задач, стоящих перед секцией борьбы самбо, должно быть подчинено не только текущее, но и перспективное планирование как для групп борцов, так и для отдельных спортсменов.

В учебнике «Спортивная борьба» (ФиС, Москва, 1968 г.), например, рекомендуется следующая форма индивидуального перспективного плана (табл. 3).

Индивидуальный перспективный план занятий по борьбе самбо

Стороны подготовки	Характеристика основных недостатков спортсмена на данном уровне	Перспективные задачи совершенствования	Основные средства совершенствования	Этапы подготовки и контрольные нормативы				
				1970 г.	1971 г.	1972 г.	1973 г.	1974 г.
Техническая								
Физическая								
Тактическая								
Волевая								

В предложенной форме индивидуального перспективного плана, как мы видим, все разделы спортивного совершенствования взаимосвязаны.

Учет работы секций. Для того чтобы наладить учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в секциях борьбы самбо, необходимо в каждой группе занимающихся иметь журнал (дневник). Помимо ведения общего журнала (дневника) работы секций полезно на каждого занимающегося в секции завести отдельную карточку, в которую заносить сведения о его спортивной деятельности и результатах участия в соревнованиях по следующей форме (табл. 4 и 5).

Карточка учета спортивной деятельности борца

Фамилия _____, имя _____, отчество _____

год рождения _____, дата начала занятий _____

№ схватки	Наименование соревнования	Место проведения	Дата схватки, год, месяц, число	Весовая категория, кг	Сведения о противнике			Результат схватки: победил, проиграл (чисто по очкам, с небольшим преимуществом)	Занятое место и выполнение разрядных нормативов	Замечания борцу после
					фамилия, имя, отчество	спортивная организация	разряд			
3	Открытый ковер	ЦПКиО	2. VI. 1969	66	Иванов И. И.	ДСО «Труд»	III	Выиграл по очкам	1-е место, II разряд	
9	Первенство района	Клуб «Красный Восток»	3. X. 1969	66	Кузнецов И. И.	ДСО «Спартак»	II	Проиграл	7-е место	

Форма журнала (дневника) учета

I. Сведения о члене

Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Партийность	Место работы и долж- ность. Домашний адрес	Дата вступления в сек- цию и начала занятий	Вес			Наличие значка ГТО		Сдача нормативов по фи- зической и технической подготовке
					начальный	на I/I	на I/II	I степени	II степени	

II. Учет посещаемости

Фамилия и инициалы	Дата занятий (число)				

III. Сведения об учебном занятии

Дата	Номер зая- тия по ра- бочему плану	Число при- сут- ство- вавших	Краткое содержание занятий	Усвоение материала, выводы и замечания руководителя	

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБЕ САМБО И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от поставленных целей и задач в секциях борьбы самбо используются различные формы организации занятий, которые подразделяются: на практические, теоретические, внеурочные и внесекционные.

Практические занятия

Основной формой организации практических занятий является урок. Уроки (занятия) по своему содержанию подразделяются: на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. Продолжительность и содержание уроков определяются в зависимости от условий работы секции с учетом конкретных задач, стоящих перед группами занимающихся.

Практика показала, что наиболее распространенной формой

практических занятий в секциях борьбы самбо является проведение учебно-тренировочных занятий (уроков), во время которых занимающихся обучают борьбе самбо, технике и тактике борьбы, развивая и совершенствуя у них физические и волевые качества.

Продолжительность урока 2—3 часа. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Конкретную задачу и содержание каждого урока определяют в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятий. При этом конкретная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях урока.

Вводная часть (5—10 мин.). Задача — сосредоточить внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся; средства — порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег.

Подготовительная часть (20—30 мин.). В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие и специальные упражнения, имеющие целью подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к занятиям в основной части урока.

Средства — разминка, упражнения на гибкость, быстроту, силу, ловкость, выносливость, равновесие без снарядов и со снарядами, специальные подготовительные упражнения без партнера и с партнером, приемы самостраховки и страховки.

Специальные упражнения выполняются после обще-развивающих в течение 10—12 мин.

Подготовительная часть урока заканчивается 2—3-минутным активным отдыхом, во время которого занимающиеся готовят инвентарь, необходимый для основной части урока, распределяются на пары для изучения и совершенствования в технике борьбы и проведении схваток.

Основная часть (60—90 мин.). Задача — изучение техники и тактики борьбы самбо, совершенствование в них, дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств. Средства — специальные упражнения, приемы борьбы самбо (броски, удержания, переворачивания, болевые приемы и др.) учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

Заключительная часть (5—10 мин.). Задача — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства — ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения.

Урок для борцов-разрядников при подготовке к соревнованиям на 2-м и на 3-м годах занятий может быть построен по такой схеме:

Вводная часть : построение, постановка задачи перед занимающимися.

Подготовительная часть : общая или индивидуальная разминка.

Основная часть . Занятия по общим или индивидуальным планам: а) совершенствование ранее изученных технических приемов, борьбы; б) тренировочные схватки (условные или вольные).

Заключительная часть : самостоятельное выполнение упражнений для успокоения организма: Построение. Подведение итогов занятий. Объявления.

Содержание урока и время, отводимое на его части, на протяжении обучения и тренировки меняются в зависимости от объема знаний, навыков и спортивного опыта борцов.

Вводную часть урока постепенно сокращают, меньше времени отводится на строевые упражнения. Подготовительную часть также постепенно сокращают. Упражнения подбирают в соответствии с основной задачей урока.

Вначале применяются общеразвивающие упражнения для разминки, обеспечивающие постепенную подготовку мышц, суставов, связок и систем

организма к повышенной нагрузке, затем — упражнения, задача которых — увеличить общий запас двигательных навыков борца. После этого занимающиеся выполняют специальные упражнения с партнером, простейшие виды борьбы и т. п.

В подготовительной части урока способы самостраховки не изучают, а только повторяют. Способами страховки и самостраховки овладевают в начале основной части урока.

Упражнения постоянно меняют как по характеру, так и по содержанию и дозировке.

Повторные упражнения усложняют, а дозировку увеличивают.

У борцов-самбистов старших разрядов подготовительная часть урока во многих случаях сводится к разминке. Основную часть урока постепенно увеличивают.

Условные учебные схватки, где один борец атакует изученным приемом, а другой защищается, находясь в обусловленном положении (в стойке, лежа на животе и т. д.), проводятся специально для закрепления освоенного на уроке материала. В такой схватке заранее оговаривают захваты, положения нападающего и обороняющегося, а также действия того и другого. В тренировочных схватках борцы-самбисты закрепляют все изученные ранее приемы, а также совершенствуются в тактике, развивают физические качества.

Нагрузка повышается постепенно, в каждом уроке и в ходе всех занятий. Наибольшая по интенсивности физическая нагрузка должна быть в конце основной части урока, во время ведения тренировочных схваток. Постепенно нарастающие требования способствуют росту физических качеств и повышают спортивное мастерство самбистов.

Изучать защиту от приемов на том же уроке, когда разучивается прием, не рекомендуется. Защитой от приемов овладевают на следующем уроке, или когда проводятся занятия в совершенствовании разученных приемов, или после того, как тренер убедится, что прием усвоен. Сначала разучивают простые защиты, а затем сложные. К изучению контрприемов приступают после того, как занимающиеся овладеют в схватках защитой от приема, которым атакуют противник.

Комбинации приемов разучивают только после того, как самбисты хорошо усвоят приемы, из которых они состоят, и когда партнер овладеет навыком защиты от первого приема комбинации и будет выполнять защиту автоматически.

Приводим примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия (урока) с группой начинающих борцов (табл. 6).

Таблица 6

Примерный план конспекта урока по борьбе самбо с группой занимающихся

Дата проведения

Задачи: 1) изучение в стойке задней подножки;

2) изучение при борьбе лежа удержания сбоку.

Назначение урока			
к/к/з/а/н/и			
Вводная часть урока	Исчисление по порядку, рапорт дежурного		
Основная часть урока	Проверка присутствующих. Постановка задачи		
Проведение	беседы: оборудование, инвентарь и уход за спортивным инвентарем; «В одну шеренгу СТАНОВИСЬ!»		
Средняя часть урока	Исчисление по порядку, рапорт дежурного		
Заключительная часть урока	Исчисление по порядку, рапорт дежурного		

Классицизм: «Налево!», «Направо!», «Кругом шагом — М...» Ходьба на носках, руки на пояс, руки к плечам, в с... выпад, повороты. Ходьба на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, руки на пояс			
Модьбаспортивная, сгибая руки в локтях и действуя энергично, вперед и назад, темп нарастающий с переходом на бег боком, переходя на подскоки, скрещивая ноги; бег с захватом левой стопы правой рукой и наоборот, бег с ускорениями. Закончить бег и перейти на ходьбу, замедляя ее.			
П...руш...т...бны...ноги 1) отведение прям... 2) вращение...руки...тобы 3) вращение...прав...только 4) повороты туловища 5) наклонить тулой, 6) вращение...тракт... 7) повороты тулов...			д и иться перед и
Перестроить групп... 1) лежа на спине, ... 2) сидя ноги врозь... 3) левый носок, а лев... 4) лечь на живот. ... 5) подъемы. Притяги... 6) исходное положение... 7) встать на колени... 8) замок. Поворачива... 9) правую сторону и... 10) из положения с... 11) касаясь головой к... 12) из положения л... 13) оставить на шири... Помогая себе рука...			пражнений на месте: 1) ноги и опускать их 2) правой рукой доставать 3) зад, а затем наоборот 4) ях и обхватить их за 5) согнуться, затем вернуться в 6) ред, пальцы соединить в 7) руки влево, присесть на 8) на пояс прогнуться назад, 9) ноги в коленях, ступни 10) ретя в ковер за головой. 11) ояснице, стараясь стоять на
ногах и руках, как бы образуя «арку» 7) из положения лежа на спине встать на мост и делать движения вперед и назад, касаясь спиной ковра, а затем вставая на лоб 8) сесть на ковер и согнуть правую ногу, правой рукой обхватить ее изнутри, левой — захватить за носок. Выполнить круговое вращение ступней. То же проделать с другой ступней 9) кувырок вперед через голову из положения полного приседа 10) кувырок прыжком вперед 11) кувырок через голову назад 12) из положения основной стойки, ноги на ширине плеч, руки на пояс, выполнить вращение в тазобедренном суставе			

13) отжаться из упора лежа за кистями 14) имитация приемов: задняя подножка и бросок через спину 15) борьба одной рукой лежа на животе.		
Описание самоотработки: Падение вперед с коленей на кисти, на живот и грудь, руки за спиной.		
Перекат по спине Падение на спину из положения сидя, приседа, основной стойки Падение на бок из положения сидя на ковре, полного приседа, полуприседа, основной стойки Перекаты с одного бока на другой		
1) Изучение приемов в стойке — задняя подножка 2) борьба лежа — удержание сбоку Учебная схватка: выполнение задней подножки (2+2) Борьба лежа — удержание сбоку (2+2)		
Восприятие группы. Ходьба, упражнения на расслабление Подведение итогов урока 10 мин.		

Теоретические занятия

На теоретических занятиях борцы-самбисты, как того требует программа спортивных секций по борьбе самбо должны получить знания по истории развития физической культуры и спорта в СССР и по истории развития борьбы самбо, познакомиться с краткими сведениями о строении и функциях организма человека, о гигиене борца, врачебном контроле и самоконтроле, о предупреждении травм и об оказании первой помощи.

Большое внимание в теоретических занятиях уделяется сведениям о технике и тактике борьбы самбо, основах методики обучения и тренировки, о принципах организации и правилах проведения соревнований по борьбе самбо и т. д.

Желательно, однако, чтобы теоретические знания были не ограничены программными требованиями, а по возможности расширены за счет более глубокого изучения основ физиологии, психологии, биомеханики, педагогики, гигиены и других наук, имеющих отношение к спортивному совершенствованию занимающихся. Особенно это важно при подготовке из числа занимающихся общественных инструкторов и тренеров по борьбе самбо.

К основным формам теоретических занятий относятся: урок, лекция, доклад или беседа, коллективный просмотр показательных спортивных выступлений, просмотр учебно-методических кинофильмов. Необходимо, чтобы к проведению теоретических занятий помимо тренера привлекались высококвалифицированные специалисты.

Внеурочные формы организации занятий. Необходимость в организации самостоятельных внесекционных занятий возникает по разным причинам. Чаще всего самостоятельные индивидуальные или групповые занятия организуются для ликвидации отдельных пробелов (недостатков) в подготовке борцов-самбистов или в целях форсирования лучшей подготовки борцов к соревнованиям.

Вместе с тем самостоятельные индивидуальные или групповые занятия рекомендуется широко использовать для повышения уровня общей физической и специальной подготовки борцов, для более глубокого ознакомления с теоретическими вопросами.

Самостоятельные занятия надо обязательно организовывать, когда отдельные самбисты не смогут посещать занятий в секции (отпуск,

служебная командировка или другие уважительные причины).

Самостоятельные занятия, как индивидуальные, так и групповые, проводятся по специальному заданию тренера, ведущего постоянную учебно-тренировочную работу в секции. При организации самостоятельных групповых занятий рекомендуется широко использовать взаимную помощь обучаемых: сильный должен помочь слабому.

К основным формам самостоятельных внесекционных занятий относятся: утренняя зарядка и ежедневные занятия физическими упражнениями после работы или учебы, гигиенические вечерние прогулки, занятия другими видами спорта, участие в показательных выступлениях и в судействе соревнований по борьбе самбо, наблюдение за тренировками и соревнованиями борцов-самбистов старших разрядов, изучение специальной литературы.

Определяя индивидуальные и групповые задания для самостоятельных внесекционных занятий, тренер обязан познакомить занимающихся с необходимыми организационно-методическими советами: о продолжительности занятий, подборе отдельных физических упражнений, степени физической нагрузки и т. д.

За выполнением домашних заданий должен быть организован контроль.

О МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ САМБО

В методике обучения борьбе самбо, так же как и в тренировке, прочно утвердились дидактические принципы: сознательность, активность, доступность, наглядность, систематичность и прочность. Обучение и тренировка — две стороны единого учебного процесса.

Под обучением понимают передачу знаний, выработку умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях по борьбе самбо. Тренировка представляет собой процесс совершенствования в технике, тактике, физических и морально-волевых качествах, направленных на достижение наивысших результатов в соревнованиях.

В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках с новичками главным является обучение. Постепенно удельный вес тренировок растет. На занятиях с квалифицированными спортсменами тренировке отводится ведущее место. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса.

Сознательными и активными занимающиеся могут быть лишь в том случае, если они хорошо будут представлять перспективу своего спортивного совершенствования и понимать, какими путями и средствами можно добиться поставленной цели. Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Поэтому первая задача тренера — вооружить занимающихся необходимыми знаниями, раскрыть перед ними цели и задачи физической культуры и спорта в СССР, цели и задачи, стоящие перед секцией, и перспективы спортивного роста каждого из них. Активность занимающихся в большей мере зависит от их заинтересованности. Нужно доступно и ярко объяснять занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для борца-самбиста, чтобы привить интерес к знаниям.

Доступность требует, чтобы изучаемый материал был посилен (доступен) занимающимся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. Иначе учебный материал не будет усвоен. Инструктор-тренер должен учитывать знания и опыт занимающихся, их навыки и состояние здоровья.

Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно

переходить к более трудным. Урок должен быть посвящен одной главной задаче, и на ее решение необходимо мобилизовать все средства.

Во время занятий занимающиеся должны получить от инструктора-тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме, упражнении. Зрительное восприятие движения создает правильное представление о нем. Прием нужно показать так, чтобы занимающиеся видели главные движения.

Тренер должен выбрать выгодную для показа стойку, верное направление броска и удобное положение по отношению к учебной группе. Одновременно с показом приема необходимо объяснить занимающимся, на чем они должны сосредоточить внимание.

Вначале надо обратить внимание занимающихся на основные элементы, а затем постепенно, по мере надобности, вносить уточнения. Необходимо возможно шире использовать наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и во время его практического освоения, т. е. во время тренировок. Чем слабее подготовлена группа и моложе занимающиеся, тем более наглядным должно быть обучение.

Систематичность, последовательность требуют регулярности занятий. Это значит, что учебный материал следует расположить в такой последовательности, которая поможет занимающимся усваивать приемы и навыки и совершенствоваться в них на основе предыдущего опыта. Располагать материал надо согласно правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Сначала занимающихся обучают основам техники — простейшим приемам, затем систематически повторяют изученное. Освоив типовую структуру приемов, можно переходить к более сложным их вариантам, к разучиванию ответных приемов и комбинаций.

Принцип систематичности и последовательности должен соблюдаться и в планировании нагрузок. Однако нагрузки повышаются неравномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. При трехразовых занятиях цикл можно строить так: понедельник — совершенствование в быстроте, ловкости и гибкости, среда — совершенствование в быстроте и силе, пятница — совершенствование в силе и выносливости.

Такое распределение нагрузки планируют с учетом того, что в понедельник после двухдневного отдыха лучше развивать координационные способности борца-самбиста и его гибкость, а в среду развивать силу с помощью кратковременных мощных нагрузок, после которых не нужен длительный отдых.

Упражнения на выносливость, наоборот, требуют более продолжительного отдыха, и поэтому их выполняют в пятницу, так как потом следует двухдневный перерыв в занятиях.

Физические качества у занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно — от недели к неделе, вводя в занятия более трудные упражнения.

По ходу занятий надо регулировать сложность приемов: они должны быть посильными для занимающихся и вместе с тем достаточно сложными, чтобы, выполняя их, юноши прикладывали определенные усилия.

Например, если тренер видит, что занимающийся вместе со своим партнером не может овладеть приемом, необходимо подобрать ему другого, с которым этот прием он выполнит правильно. Подбирая пары, нужно усложнять прием для тех, у кого он легко получается.

Пары следует подбирать во время тренировочных схваток также и для

совершенствования в технике. Если приемы у борца получаются плохо, то партнер должен быть слабее его, а чтобы усложнить условия схватки, — более опытным. Если борец выполняет приемы за счет силы и в ущерб правильной технике, то ему подбирают физически более сильного противника, с которым можно выполнить прием только за счет техники. Овладеть приемом — значит уметь в нужный момент применять его в схватках. Использование борцом приема в схватках способствует его закреплению.

Тренер должен следить за тем, чтобы изучаемые на занятиях приемы, самбо хорошо усваивались, а затем применялись в схватках. Для этого в каждый урок включают учебные схватки, т. е. схватки с односторонним нападением.

В учебных схватках осваивают защиту и ответные приемы. Например, тренер дает указание одному борцу атаковать с помощью подножки, а другому — выполнять ответный прием. Освоив приемы в учебных схватках, борец легко может продолжать совершенствоваться в них в тренировочных схватках, сознательно применяя эти приемы на соревнованиях.

Прочность требует закрепления путем многократного повторения изучаемого приема и одновременно совершенствования в нем до такой степени, чтобы его применение для борца стало привычным.

Чем прочнее закреплены приемы, тем выше техническое совершенство борца. Повторение приемов должно идти по двум направлениям: на несопротивляющемся партнере и в схватках (учебных, тренировочных и соревновательных). Для того чтобы добиться устойчивого навыка, борцу следует совершенствоваться в выполнении приема в меняющихся условиях, другая стойка разные противники и т. п.

В закреплении технических приемов важную роль играют соревнования, планировать которые следует осторожно. С одной стороны, если слишком рано допустить занимающихся к соревнованиям, то это может привести к закреплению односторонней несовершенной техники. С другой стороны, если борец долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и не будет иметь стимула к дальнейшему совершенствованию.

Приводим следующую примерную схему изучения приемов борьбы самбо:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в арсенале техники борьбы.
3. Показать прием в боевом темпе — наглядно, четко, образцово, доходчиво.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентировать внимание занимающихся на основных элементах, а затем снова показать прием в боевом темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Указать на наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении приема.
7. Разбить занимающихся на пары и приступить к изучению приема. Тренер должен указать борцам, в каком направлении они должны выполнить броски во избежание травм.
8. Предложить выполнить прием без сопротивления.
9. Предложить выполнить прием на месте.
10. Предложить выполнить прием в передвижении.

Многолетний личный опыт автора и систематические наблюдения за работой многих тренеров по борьбе самбо позволяют дать несколько дополнительных рекомендаций по изучению технических приемов и совершенствованию в них. Все эти рекомендации могут быть использованы (применены) на уроках. Перечислим те из них, которые, как показала практика, наиболее эффективны:

выполнение партнерами индивидуальных заданий — демонстрация ранее изученных приемов без учета времени, но с учетом чистоты выполнения приемов;

одновременное выполнение ранее изученных приемов в определенном темпе по команде тренера;

выполнение партнерами комплекса (серии) приемов с учетом времени по секундомеру (в комплексе 5— 6 приемов);

выполнение партнерами неожиданных команд тренера по проведению приемов. Например: задняя подножка — подъем — бросок через голову и т. д.

Соревнование между 3—4 командами борцов на быстрейшее выполнение комплекса (серии) приемов «борцовская эстафета». Начинают эстафету борцы, стоящие в шеренгах первыми. Эстафета продолжается до тех пор, пока не будут выполнены все приемы, включенные в комплекс, всеми участниками команд. В эстафете учитывается время, затраченное на проведение приемов. В «борцовской эстафете» каждый из участников должен выполнить один из приемов или весь комплекс (3—4 приема) последовательно или провести приемы по очереди, после того как их выполнят все участники команды.

Выполнение приемов в группах. При этом всех занимающихся в секции разбивают на группы по 3—4 человека. В каждой группе, по очереди, назначают «водящего», в задачу которого входит отражение одновременного или «волнообразного» (один за другим) нападения борцов любым из изученных им бросков. Смена водящих производится по команде тренера.

«Коронные» приемы. Известно, что каждый борец-самбист имеет так называемые излюбленные, или «коронные», приемы. Для совершенствования в комплексе «коронных» приемов во время урока можно организовать специальные занятия — соревнования. При этом тренер разбивает занимающихся на группы по 4—5 человек и поручает 3—4 борцам атаковать одного из борцов «волнообразно». Тот, кого атакуют, должен своими излюбленными приемами отражать нападение и проводить броски. После того как обороняющийся отразит все нападения и выполнит броски, его место занимает другой борец, а он переходит в группу атакующих.

Вольные схватки в группах. Занимающихся разбивают на группы по 4—5 человек. Каждый борец должен провести 3—5-минутные схватки поочередно со всеми борцами своей группы, применяя любые из разученных приемов. Свободный участник группы (5-й) выполняет обязанности судьи на ковре.

Показательные схватки или показательные выступления. Тренер назначает пары борцов и дает им задание провести показательную схватку (выступление) с использованием определенного комплекса (серии) приемов, причем оба участника должны продемонстрировать правильную технику ведения борьбы.

Соревнования с применением только, одного приема, например задней подножки. Соревнования проводятся также и на применение нескольких приемов. Такие соревнования могут проходить по системе выбывания проигравших или когда победители выбывают из соревнований и становятся судьями.

После разучивания одного из приемов рекомендуется проводить соревнования с применением только этого приема с целью лучшего его усвоения.

В последнее время в секциях борьбы самбо все большее признание получает метод программированного обучения борцов с использованием специальных технических средств: магнитофонов с записанными лекциями и

объяснениями различных технических и тактических действий; кинокольцовок, позволяющих спортсмену просмотреть свои действия и сравнить их с образцовым выполнением приема другим борцом; динамометрических и динамографических платформ; проекторов, с помощью которых воспроизводится выполнение приемов лучшими мастерами, и др.

Спортивное мастерство борца зависит от того, какими техническими и тактическими средствами он владеет, какова его общая и специальная физическая тренированность, теоретическая и психологическая подготовленность. Эти стороны мастерства борца тесно связаны между собой. Они приобретаются в результате правильного обучения и тренировки. Не имея возможности подробно осветить все аспекты правильного построения тренировки, мы ограничимся тем, что укажем на обязательность строгого соблюдения основных ее принципов: всесторонности, постепенности и индивидуализации. Эти принципы являются основными при планировании учебно-тренировочного процесса на каждом из периодов и этапов спортивной тренировки: подготовительном, соревновательном, послесоревновательном (переходном).

Параллельно с обучением технике, совершенствованием физических и морально-волевых качеств проводится обучение тактике. Умение быстро анализировать условия схватки, принимать правильное решение, учитывая физическую, техническую подготовленность и волевые качества, а также технику, тактику, физические и волевые качества противника, способствует развитию у борца тактики.

Тактика борца многообразна. Выполняя прием, самбист должен уметь сочетать свои действия с действиями противника, вызывать своими действиями такие положения и ответные действия противника, которые удобны для проведения того или иного приема и достижения победы. В различные периоды занятий тактика занимает в уроках разный удельный вес. В первые годы ее изучают параллельно с освоением техники. Борец приобретает умение выполнять приемы, несмотря на сопротивление противника (подготовка и маскировка приемов, выполнение их в разных условиях, на разных противниках, в качестве ответных действий на приемы противника и т. п.). Поэтому, начиная обучать борца, тренер называет те условия, в которых прием легче всего применять в стойке, при захватах и т. д.

Иными словами, обучение приему происходит на фоне определенной тактической ситуации. Затем борца обучают действиям, необходимым для успешного выполнения приема, а также действиям, видоизменяющим прием в зависимости от действий противника.

При обучении контрприему борец приобретает навыки, помогающие быстро и правильно оценить обстановку. Борец учится так сочетать свои действия с действиями противника, чтобы попытка противника выполнить прием привела его к проигрышу или потере очков (в результате контрприема). Изучая комбинации, самбист при выполнении одного приема готовится к проведению следующего.

Таким образом, изучая защиты, контрприемы и комбинации в сочетании с подготовкой, вызовом и маскировкой, борец получает тактические знания, навыки, закрепляет их на практике.

На этом этапе обучения условная схватка—основное средство тактического совершенствования борца. Обусловливая схватки, тренер создает определенную тактическую обстановку и привлекает борцам навыки для соответствующих действий. В дальнейшем эти навыки закрепляются в

вольных схватках.

Тактические задачи заключаются в том, чтобы подготовить прием, замаскировать его, ввести противника в заблуждение об истинных своих целях и выполнить прием в схватке, несмотря на защиту и угрозу ответного нападения; уметь видоизменить прием в зависимости от сложившихся условий.

В учебных схватках, где ставится задача совершенствования в защитах, один борец все свое внимание уделяет решению этой задачи, другой — учится проводить ответный прием. В схватках, где основная задача сводится к закреплению контрприема, один борец совершенствуется в способности быстро отвечать контрприемом на прием противника, другой в то же время совершенствуется в умении применять прием, несмотря на угрозу партнера выполнить ответное действие (прием).

Изучая комбинации, борцы узнают, как и какими приемами можно создать условия, помогающие выполнению приема, завершающего всю комбинацию. Овладевая приемами в учебных и тренировочных схватках, борец одновременно учится решать тактические задачи, которые ставит перед ним тренер, и таким образом приобретает тактические навыки. В дальнейшем, особенно во время непосредственной подготовки к соревнованиям, внимание борца нужно направлять на тактику проведения предстоящих схваток.

В этот период борец должен научиться правильно строить схватку, видоизменять план схватки, в зависимости от складывающихся условий, правильно использовать свои качества и правильно сочетать их с качествами противника. Тренер учит борца анализировать каждую схватку. Вначале он это делает вместе с борцом — помогает найти и исправить ошибку, указывает, как нужно действовать. В дальнейшем он должен приучить борца самостоятельно анализировать проведенную схватку. Если выводы сделаны борцом неправильно, то тренер помогает ему найти правильное решение.

СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИЯХ БОРЬБЫ САМБО

Опыт показывает, что наибольшие затруднения у общественных инструкторов и тренеров возникают, когда необходимо точно определить последовательность изучения тех или иных приемов борьбы самбо с занимающимися на протяжении всего учебного года.

Общественным инструкторам и тренерам при определении конкретного плана работы с новичками рекомендуется воспользоваться примерным поурочным планом, который составлен с учетом работы секций по борьбе самбо. Мы не приводим здесь примерного поурочного распределения программного материала для 2-го и 3-го годов обучения потому, что считаем, что общественные инструкторы и тренеры должны сделать это сами с учетом конкретных результатов, достигнутых ими на 1-м году обучения занимающихся.

Однако мы еще раз подчеркиваем, что предлагаемое поурочное распределение программного материала является примерным. За каждым инструктором и тренером в полной мере сохраняется право, совместно с бюро секции и советом коллектива физкультуры, учитывая местные условия и возможности, по-своему определить содержание работы секции.

При составлении примерного поурочного плана занятий для 1-го года обучения (первая половина) мы исходили из того, что на каждом из первых двух уроков недельного цикла занятий изучали по одному приему борьбы в стойке и по одному приему борьбы в партере с тем, чтобы на третий день занятий борцы могли совершенствоваться в ранее изученных приемах.

При изучении приемов надо обратить особое внимание на привитие занимающимся навыков страховки и само страховки, причем способы страховки и само страховки необходимо показать перед изучением приемов борьбы или параллельно в момент выполнения приема.

Растягивать изучение курса теории на весь учебный год не следует потому, что именно в первые месяцы занятий перед членами секции необходимо раскрыть перспективы их роста, вооружить их минимумом теоретических знаний, поднять заинтересованность к тренировкам. Только таким путем можно создать атмосферу эмоционального подъема, возбудить интерес к борьбе самбо как виду спорта.

В приводимом нами примерном поурочном плане названы и описаны наиболее рациональные специальные и подводящие упражнения.

Всем, кто желает ознакомиться или изучить большее количество технических приемов борьбы самбо, рекомендуется воспользоваться дополнительной литературой.

(для 1-го года обучения)

Общая физическая подготовка			
специальные упражнения			
тема			
			1-й урок
Нормативное задание: партнер во время упражнения должен поддерживать ритм и выполнять все упражнения в соответствии с ритмом. При выполнении упражнения по ковру он двигается в ритме музыки. При выполнении упражнения в ритме музыки он двигается в ритме музыки. При выполнении упражнения в ритме музыки он двигается в ритме музыки.			

1000000

K

3BO-

--	--

--	--

K

лнить
 а
 яет
 едви-
 ороны;
 орец
 нуюю
 т
 ения
 уве-
 сть

Исходящий рывок через спину

В последующих уроках продолжительность схватки будет обозначаться так: 2/2, 3/3, что означает, что схватка длится 2 или 3 мин. для каждого борца.

Борьба лежа. Задание: 1) партнер стоит на четвереньках и позволяет сделать захват рук сбоку; 2) борец после выполнения приема — переворота с захватом рук сбоку — осуществляет удержание сбоку; 3) партнер постепенно увеличивает сопротивление по мере овладения борцом приемами.

Продолжительность схватки 2/2

4-й урок

Борьба лежа. Прием: партнер приходит в исходное положение на одной ноге, другая нога согнута в колене и захватывается борцом за голень. Борец постепенно увеличивает сопротивление борцу,

проходящий к приему рывок за партера. Самостраховка:

Борец лежит на спине, партнер партнер берет за голень себя для выпадения. Борец нормальном, а за себя (после того как борца).

Исходящий рывок сзади на партнера.

Продолжительность схватки 2/2

5-й урок

Борьба лежа. Прием: партнер приходит в исходное положение, партнер проводит руками по телу борца, различные движения, вводя постепенно

двигаясь в сторону, вводя борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

партнера в положение борца

[illegible]

В соревнованиях принимает участие вся группа. Можно распределить занимающихся на две, три группы

7-й вопрос

[illegible]

--	--

[illegible]

--

[illegible]

Техника	Общая физическая и специальная подготовка и специальные упражнения		
Легка			
			10-й урок
Борьба лежачая с захватом ног в партере. Упражнения на овладение приемом рычаг локтя через бедро. Задание: партнер позволяет выполнить захват, а затем постепенно оказывает сопротивление. Продолжительность схватки 2/2.			
			11-й урок
Борьба лежачая с захватом ног в партере. Упражнения на овладение приемом рычаг локтя через бедро. Задание: партнер позволяет выполнить захват, а затем постепенно оказывает сопротивление. Продолжительность схватки 2/2.			
			12-й урок
Борьба лежачая с захватом ног в партере. Упражнения на овладение приемом рычаг локтя через бедро. Задание: партнер позволяет выполнить захват, а затем постепенно оказывает сопротивление. Продолжительность схватки 2/2.			
			13-й урок
Борьба лежачая с захватом ног в партере. Упражнения на овладение приемом рычаг локтя через бедро. Задание: партнер позволяет выполнить захват, а затем постепенно оказывает сопротивление. Продолжительность схватки 2/2.			

OK

OK

OK

30 сек. Провести по 2 смены культуры и спорта» (15 мин.)		
Борьба в стойке Выбросить партнера заднюю, подтянуть его перед собой, выполнить поворот, сворачивается по низу и разный; паронья 2) борец впереди в броске через спину с захватом руками и плечом; 3) партнер броском в упор. Продолжительность упражнения 3/3. Передняя подсечка Борьба лежа: партнер позволяет выполнить удержание верхом, а затем пытается уйти из него. Затем борцы меняются ролями. Продолжительность схватки 30 сек. Провести по 2 смены	17-й урок	

Техника выполнения и специальные упражнения		
Легко		
Борьба в стойке Выбросить партнера заднюю, подтянуть его перед собой, выполнить поворот, сворачивается по низу и разный; паронья 2) борец впереди в броске через спину с захватом руками и плечом; 3) партнер броском в упор. Продолжительность упражнения 3/3. Передняя подсечка Борьба лежа: партнер позволяет выполнить удержание верхом, а затем пытается уйти из него. Затем борцы меняются ролями. Продолжительность схватки 30 сек. Провести по 2 смены	18-й урок	

Борьба в стойке Выбросить партнера заднюю, подтянуть его перед собой, выполнить поворот, сворачивается по низу и разный; паронья 2) борец впереди в броске через спину с захватом руками и плечом; 3) партнер броском в упор. Продолжительность упражнения 3/3. Передняя подсечка Борьба лежа: партнер позволяет выполнить удержание верхом, а затем пытается уйти из него. Затем борцы меняются ролями. Продолжительность схватки 30 сек. Провести по 2 смены	19-й урок	
---	------------------	--

Борьба в стойке Выбросить партнера заднюю, подтянуть его перед собой, выполнить поворот, сворачивается по низу и разный; паронья 2) борец впереди в броске через спину с захватом руками и плечом; 3) партнер броском в упор. Продолжительность упражнения 3/3. Передняя подсечка Борьба лежа: партнер позволяет выполнить удержание верхом, а затем пытается уйти из него. Затем борцы меняются ролями. Продолжительность схватки 30 сек. Провести по 2 смены	20-й урок	
---	------------------	--

при выполнении упражнений на уроке. Упражнения проводятся в парах. Цель упражнения — развитие гибкости, разучивание и совершенствование навыков работы с мин.)	Учеников на уроке. Упражнения проводятся в парах. Цель упражнения — развитие гибкости, разучивание и совершенствование навыков работы с мин.)			
---	--	--	--	--

26-й урок

Вводное упражнение. Введение в тему упражнения. Разучивание упражнения (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват захватом пояса на спине	Учеников на уроке (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват захватом пояса на спине			
--	--	--	--	--

27-й урок

Вводное упражнение. Введение в тему упражнения. Разучивание упражнения (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват	Учеников на уроке (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват			
---	---	--	--	--

28-й урок

Вводное упражнение. Введение в тему упражнения. Разучивание упражнения (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват	Учеников на уроке (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват			
---	---	--	--	--

29-й урок

Вводное упражнение. Введение в тему упражнения. Разучивание упражнения (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват	Учеников на уроке (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват			
---	---	--	--	--

30-й урок

Вводное упражнение. Введение в тему упражнения. Разучивание упражнения (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват	Учеников на уроке (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват			
---	---	--	--	--

Техника выполнения упражнения и специальные упражнения				
--	--	--	--	--

31-й урок

Вводное упражнение. Введение в тему упражнения. Разучивание упражнения (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват	Учеников на уроке (по образцу тренера) с элементами с подтяжкой кобры со стойки. Имитация: отхват			
---	---	--	--	--

Техника бросков и специальные упражнения		
Легка		
		39-й урок
Менее 5 минут	19. Бросок через спину, скандские Нель — неопасные приемы защиты от них (по усмотрению тренера)	
		40-й урок
Бросок через спину. В уроке 20 не опасные приемы защиты от них (по усмотрению тренера).	уроке	
Бросок через спину с захватом двумя руками и ногами		
		41-й урок
Бросок через спину. В выполнении не опасные приемы защиты от них (по усмотрению тренера).	уроке	
Бросок через спину с захватом двумя руками и ногами		
		42-й урок
Менее 5 минут	20. Бросок через спину, скандские Нель — неопасные приемы защиты от них (по усмотрению тренера).	
		43-й урок
Бросок через спину. В выполнении не опасные приемы защиты от них (по усмотрению тренера).	уроке	
Бросок через спину с захватом двумя руками и ногами		

Борьба с дикими животными с использованием силы (стойки). Имитация броска с рывком за мятку				
Борьба с животными с помощью силы (стойки). Имитация броска с рывком за мятку			58-й урок	
Борьба с животными с помощью силы (стойки). Имитация броска с рывком за мятку			59-й урок	
Борьба с животными с помощью силы (стойки). Имитация броска с рывком за мятку			60-й урок	
Борьба с животными с помощью силы (стойки). Имитация броска с рывком за мятку			61-й урок	
Техника борьбы с животными с помощью силы (стойки). Имитация броска с рывком за мятку				
Борьба с животными с помощью силы (стойки). Имитация броска с рывком за мятку			62-й урок	
Борьба с животными с помощью силы (стойки). Имитация броска с рывком за мятку			63-й урок	

Медвежье пригнувшись к трень-
ропке, широким плечом вырывает
вдоль привала, сдвигая стоним,
пучки бревен из предыдущих уро-
вней (выступ бревна кверху)
назад с выходом в стойку.
Имитация: задний переворот

Можно вернуться к тому же или тренировочному упражнению, которое было лучшим в предыдущем уроке, или к тому же упражнению, которое было лучшим в предыдущих уроках (или к упражнению кривизны назад с выходом в стойку). Имитация: задний переворот	
---	--

[illegible]

Видно, как все это было бы нелепо и смешно, если бы не было бы при этом верою, чтобы за время сражения беглыми избегали падений и вытолкнутия бросков на голову, на выставленные руки, за ковер

Вербовые упражнения: Упражнения выполняются в паре, по очереди, по параллельным дорожкам. Основные и вариантные прыжки: с места, с матраса, с гимнастического бруса и т.д. (по указанию тренера)	
---	--

Матрица Азорино	Формы из схватки
Ближний боевой рубеж:	при-
выполнение броска	толчком кнару- жу торе-
бросок	страй (бика): падение на кости со стойки.
Имитация: бросок через спину	

[illegible]

Видео-присоединение к саваки. Ближний бой в Ватабате нах при использовании доступного тренера как партнером, стоящим на коленях.		
Самостраховка: совершенствование в кувырках через мост, стоя к борцу спиной.		
Имитация: задняя подножка		

[illegible]

Индикаторы биржевого рынка (по
методу наименьших квадратов)

82-й урок

Иногда фазы боя у Врижленина и приемы, выполняемые на уроке. Боевые приемы и ловочные и связывающие действия на Динах — неслучайны, так как со стойки Уловителя рисуются варианты, разученных на предыдущих уроках (по усмотрению тренера)	
--	--

Техника выполнения и
специальные упражнения

DEYDA

83-й урок

[illegible]

84-й урок

Мир биревариэтиэ роса суруйууни дьйа
орвнироросирысотиныи преста —
бренит 82-и 82-и турниев, зашит от
войс джикосниривниривреш (одущих
туркаркинеуосониривка тренера)
другой. Имитация: бросок
через спину

85-й урок

[illegible]

Воспринимая как добровольное вменение, борец не должен стремиться выполнять посылы и лежа	Воспринимая как добровольное вменение, борец не должен стремиться выполнять посылы и лежа
---	---

87-й урок

Вопросы боевой техники. Выводы из опыта войны. Выводы из опыта войны. Выводы из опыта войны.	Выводы из опыта войны. Выводы из опыта войны. Выводы из опыта войны.
--	--

		88-й урок
Метод быстрого захвата ноги изнутри	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	
Имитация захвата ноги изнутри	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	

		89-й урок
Бросок ноги изнутри	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	
Имитация захвата ноги изнутри	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	

		90-й урок
Метод быстрого захвата ноги изнутри	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	
Имитация захвата ноги изнутри	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	

Техника быстрого захвата	Общая техника быстрого захвата	
специальные упражнения	специальные упражнения	
Легкая	Легкая	

		91-й урок
Бросок ноги изнутри	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	
Имитация захвата ноги изнутри	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	

		92-й урок
Вариант быстрого захвата	Вариант быстрого захвата	
Имитация захвата ноги изнутри	Имитация захвата ноги изнутри	

		93-й урок
Метод быстрого захвата	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	
Имитация захвата ноги изнутри	Клиппинг (бросок ноги изнутри)	

Имитация: подхват		
Будьте внимательны к деталям. Выполнение (проследите за звуком и ритмом) урока. Приблизительное время: 10 минут. Мотивация: это поможет вам лучше освоить материал. Самостоятельно повторите упражнения, от них, вы получите больше удовольствия. (Посмотрите на видео: пример)		94-й урок

Имитация: подхват				
			94-й урок	
БрассеениейойкатаВтой	Войлнение			
БрассеениейойкатаВтой	Войлнение			
БрассеениейойкатаВтой	Войлнение			
БрассеениейойкатаВтой	Войлнение			
БрассеениейойкатаВтой	Войлнение			
БрассеениейойкатаВтой	Войлнение			
БрассеениейойкатаВтой	Войлнение			
БрассеениейойкатаВтой	Войлнение			

		95-й урок	
Вспарывание	Вспарывание	Вспарывание	
Вспарывание	Вспарывание	Вспарывание	

		95-й урок	
Вспарывание	Вспарывание	Вспарывание	
Вспарывание	Вспарывание	Вспарывание	

[illegible]

Тех. Эксперт	Общая физика и специальные упражнения	97-й урок
--------------	---------------------------------------	-----------

		97-й урок	
Правильно	Врач применяет при- ем вбок (1) (пальцы позволяют выявить отечность) вращение назад (2) и вперед (3) (пальцы по- казывают отечность) и при этом Имитируя, как врач сопротивляется		

		97-й урок	
Правильно	Врач применяет при- ем вбок (1) (пальцы позволяют выявить отечность) вращение назад (2) и вперед (3) (пальцы по- казывают отечность) и при этом Имитируя, как врач сопротивляется		

[illegible][illegible][illegible][illegible]

примитивный Имитационный бросок (по допустимому количеству равер). Классификация: (плавный вырост мажоритренера) Имитация: бросок через спину из низкого приседа с захватом одноименного отворота и разноименной руки	
---	--

100-й урок

Противник становится на правые ноги. При
мражении на вас, борец отходит от
вас, отклоняется назад, вышедший пе-
ред ним, бьет по вашей ноге, которую
обувы нет, как будто
минутный створок через го-
лою и стискивает, а на брови
выткнул, и выткнул, и выткнул между
приемами. Желательно,
чтобы эти приемы
выполнялись из
различных направлений,
а именно: если
противник наступает на
вас, или тянет на себя,
или заходит и тянет в
сторону, борец должен
провести не один, а не-
сколько приемов. Кроме
этого, он должен уметь
выполнять приемы не
только из положения
стойки, но и из
положения лежа

101-й урок

Миробисфуртис	Образования рени-
рономиста	хватки. Цель — лучшее
будущее	рысьм, совершенот-
родинных	непрениуших уроках
(исключительно)	родинных уроках
Борисов	Выводение
Ирина	сразу
ноги	

Технические упражнения	Общармьённые и специальные упражнения
легкая	

102-й урок

Модбренерининовостониеде трени-
уровниЮАсмагтрелНатна-лучшее
новениияриемтрисматотних,
базусстринюнапрядвудияник урках
спихууизтрелюжесприсстрай.
Имитация: бросок через спину

		103-й урок	
Воробей	ри-битойки	Выполнение различных упражнений на уроке. Выполнение упражнений и трени- ровки на коньках. Цель: на лучшее развитие навыков, полученных от них, и их применение в предыдущих уроках (по усмотрению тренера)	

		104-й урок	
Воробей	ри-битойки	Выполнение различных упражнений на уроке. Выполнение упражнений и трени- ровки на коньках. Цель: на лучшее развитие навыков, полученных от них, и их применение в предыдущих уроках (по усмотрению тренера)	

		105-й урок	
Воробей	ри-битойки	Выполнение различных упражнений на уроке. Выполнение упражнений и трени- ровки на коньках. Цель: на лучшее развитие навыков, полученных от них, и их применение в предыдущих уроках (по усмотрению тренера)	

		106-й урок	
Воробей	ри-битойки	Выполнение различных упражнений на уроке. Выполнение упражнений и трени- ровки на коньках. Цель: на лучшее развитие навыков, полученных от них, и их применение в предыдущих уроках (по усмотрению тренера)	

		107-й урок	
Воробей	ри-битойки	Выполнение различных упражнений на уроке. Выполнение упражнений и трени- ровки на коньках. Цель: на лучшее развитие навыков, полученных от них, и их применение в предыдущих уроках (по усмотрению тренера)	

		108-й урок	
Воробей	ри-битойки	Выполнение различных упражнений на уроке. Выполнение упражнений и трени- ровки на коньках. Цель: на лучшее развитие навыков, полученных от них, и их применение в предыдущих уроках (по усмотрению тренера)	

		109-й урок	
Воробей	ри-битойки	Выполнение различных упражнений на уроке. Выполнение упражнений и трени- ровки на коньках. Цель: на лучшее развитие навыков, полученных от них, и их применение в предыдущих уроках (по усмотрению тренера)	

Техника	Общая	и	
	специальные	упражнения	

		116-й урок	
Вариант негитового. Исполнение циркуляционной усилки в настоящем механике. У нас есть упражнения и упражнения в технике выполнения направления движения — направления движения в сторону, защит от механических действий на предыдущих Исполнение усилки тренера)			

Техника выполнения и специальные упражнения		
Легко		

		117-й урок	
Механика выполнения и для упражнения в технике — большая часть упражнения защит от направления движения в сторону, защит от механических действий на предыдущих Исполнение усилки тренера)			

		118-й урок	
Упражнения в технике и в технике выполнения — большая часть упражнения защит от направления движения в сторону, защит от механических действий на предыдущих Исполнение усилки тренера)			

		119-й урок	
Механика выполнения и большая часть упражнения — большая часть упражнения защит от направления движения в сторону, защит от механических действий на предыдущих Исполнение усилки тренера)			

		120-й урок	
Механика выполнения и большая часть упражнения — большая часть упражнения защит от направления движения в сторону, защит от механических действий на предыдущих Исполнение усилки тренера)			

		121-й урок	
Механика выполнения и большая часть упражнения — большая часть упражнения защит от направления движения в сторону, защит от механических действий на предыдущих Исполнение усилки тренера)			

бегущих) держатся на лучшее бок через широкую опору. руку и ноги. Имитация прыгающих уроках (поддержка и имитация тренера)				
---	--	--	--	--

134-й урок

Средняя гибкость. Падения на гибкость ног, доставать ниги в Уроне. Бегущая: падение на бок с опорой из различных положений (пб). Имитация: зацеп голенью и приседания (пб и в)				
---	--	--	--	--

135-й урок

Медленная гибкость. Вращательная приведение ног к носкам. Цель — привести к гибкости борных. Бегущая: прыжок в длину и старт. Скользящая: прыжок в длину и старт. Имитация: прыжок в длину и старт с падением				
--	--	--	--	--

136-й урок

Медленная гибкость. Развитие подъемов от пола, приведение на одной ноге. Средняя гибкость: падение на бок без партнера. Имитация: выполнение прие- мов по усмотрению тренера				
---	--	--	--	--

137-й урок

Прыжки в высоту без прыжков. Имитация прыжков в высоту, прыжков в длину, прыжков в высоту и прыжков в длину. Бегущая: прыжок в длину и старт. Скользящая: прыжок в длину и старт. Имитация: прыжок в длину и старт с падением				
--	--	--	--	--

Техника прыжков. Имитация прыжков специальные упражнения легкая				
--	--	--	--	--

138-й урок

Медленная гибкость. Прыжки в длину и старт. Прыжки в длину и старт. Прыжки в длину и старт. Бегущая: прыжок в длину и старт. Скользящая: прыжок в длину и старт. Имитация: прыжок в длину и старт с падением				
---	--	--	--	--

139-й урок

Прыжки в высоту. Имитация прыжков прыжков в высоту, прыжков в длину, прыжков в высоту и прыжков в длину. Бегущая: прыжок в длину и старт. Скользящая: прыжок в длину и старт. Имитация: прыжок в длину и старт с падением				
--	--	--	--	--

ногами и захватом двух рук	Цель — лучшее освоение приемов, защит от них, предыдущих уроках (по указанию тренера)			
Варкинез и другие виды сватки. Борьба в паре и в кругу. Приемов и защит от них			140-й урок	
Методы разминки и упражнения для развития силовых качеств. Цель — освоение приемов, защит от них, предыдущих уроков (по указанию тренера)			141-й урок	
Конькобежный спорт на коньках и в роли конькобежца. Ходьба на коньках. Приемов: падения на предплечья. Имитация: «мельница»			142-й урок	
Борьба в паре и в кругу. Приемов и защит от них, предыдущих уроков (по указанию тренера)			143-й урок	
Методы разминки и упражнения для развития силовых качеств. Цель — лучшее освоение приемов, защит от них, предыдущих уроков (по указанию тренера)			144-й урок	
Спортивная гимнастика. Приемов и защит от них, предыдущих уроков (по указанию тренера)			145-й урок	
Техника выполнения и специальные упражнения			146-й урок	
История развития спорта				

назад, чтобы не отклониться вперед и назад, так как разномыслие в руках и ногах. Самостоятельная работа: падение на правый бок со стойки. Имитация: выполнение приемов по усмотрению тренера			
			147-й урок
Повторение и совершенствование приемов (по усмотрению тренера)			
			148-й урок
Имитация: фронтальный бросок с переворотом на спину. Цель — освоение приемов, защита от бросков со стороны нападающих игроков (по усмотрению тренера) Имитация: передняя подсечка ног между ногами и захватом двух рук			
			149-й урок
Соперничества со штангой для развития силы мышц брюшного пресса. Самостоятельная работа: перекаты с носка на другой. Имитация: передняя подсечка ног между ногами и захватом двух рук			
			150-й урок
Имитация: носков бросок. Цель — освоение приемов, защита от бросков со стороны нападающих игроков (по усмотрению тренера) Имитация: кувырок вперед, держась за руку партнера. Имитация: кувырок по руке и плечу			
			151-й урок
Урок по легкой атлетике			
			152-й урок
Безударные упражнения по борьбе с целью сдачи нормативов комплекса ГТО			
			153-й урок
Участие в соревнованиях по легкой атлетике с целью сдачи нормативов комплекса ГТО			
			154-й урок
Подведение итогов годичной учебно-тренировочной работы			

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Высокий уровень общей физической подготовки является непременным условием для достижения борцами-самбистами высоких спортивных результатов. Всестороннего физического развития занимающиеся достигают с помощью применения средств борьбы самбо и использования целого ряда дополнительных (для борьбы самбо) видов спорта, и прежде всего: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, тяжелой атлетики, плавания, гребли, лыжного спорта, спортивных и подвижных игр. Что именно следует «взять на вооружение» для улучшения общей физической подготовки борцов-самбистов, тренер должен решить сам, учитывая состав занимающихся в секции и достигнутый уровень физического развития каждого из них.

Наша задача — обратить внимание тренеров, инструкторов и самих занимающихся на ограниченное количество часов занятий, отведенных в программе на развитие общей физической подготовки, и поэтому настоятельно рекомендуем всем тренерам и общественным инструкторам как можно шире использовать индивидуальные домашние задания. Кроме того, все борцы-самбисты должны обязательно проводить утреннюю гимнастику (зарядку), причем по очень широкой и индивидуальной программе.

На учебно-тренировочных занятиях (уроках) упражнения для повышения уровня общей физической подготовки следует включать, как правило, в подготовительную часть урока.

Тренеру или общественному инструктору в учебно-тренировочном процессе приходится решать частные и общие задачи. Так, например, при решении общей задачи — подготовить борцов к участию в ответственных соревнованиях — может возникнуть много частных задач, например, таких, как совершенствование силовых качеств борцов, совершенствование их выносливости, быстроты, резкости, гибкости, ловкости и т. д. Для решения каждой из этих частных задач используются специальные упражнения. Мы приводим лишь некоторые из них, в основном упражнения на гибкость и укрепление суставов, имеющие большое значение в подготовке борцов-самбистов.

Упражнения на гибкость и укрепление суставов

Для развития гибкости и укрепления суставов применяются такие средства, как акробатические упражнения, гимнастические упражнения, а также спортивные и подвижные игры.

Прогибание с захватом голеностопных суставов. И. п. — лежа на животе:

Согнуть ноги в коленях и обхватить их за подъемы.

Притягивая к себе ноги руками, прогнуться в пояснице, затем вернуться в исходное положение.

Прогибание назад из положения стоя на коленях. И. п. — стоя на коленях, руки на бедрах:

Прогнуться назад, головой коснуться ковра.

Медленно вернуться в и. п.

Вставание на мост. И. п. — лежа на спине.

Согнуть ноги в коленях; ступни поставить на ковер на ширину плеч.

Руками упереться в ковер у себя за головой.

Помогая себе руками, прогнуться в пояснице и встать на лоб (мост).

Из положения мост лечь на лопатки.

Толчком ног постараться туловище вперед и встать на лоб, стараясь достать ковер носом, затем перейти на лопатки. Добиться выполнения этого упражнения без помощи рук, усложнив его перекатами.

Вставание на мост с поддержкой партнера за руку. И. п.— партнер в положении стойки, ноги на ширине плеч. Занять то же положение, но под углом 45°, находясь у правой ноги партнера:

Подать правую руку партнеру, прогнуться в пояснице и встать на мост.

Медленно использовать поддержку партнера и вернуться в и. п.

Вставание на мост с поддержкой партнера под спину. И. п.— партнер в положении основной стойки:

Прогнуться в пояснице и встать на мост.

Медленно, используя поддержку партнера, вернуться в и. п.

Движение головой, преодолевая сопротивление партнера. И. п.— стоя на четвереньках. Партнер заходит сзади и наклоняет двумя руками голову борца вниз. Оказать сопротивление, стараясь возвратить голову в первоначальное положение и преодолеть сопротивление партнера.

Движение головой в стороны при опоре на руки и голову. И. п.— ноги расставить как можно шире. Упереться лбом и руками в ковер:

Наклониться вперед.

Перекатиться со лба на левое ухо и вернуться в и. п.

Перекатиться на правое ухо и вернуться в и. п.

Прогибания, стоя на мосту. И. п.— лежа на спине:

Встать на мост, опираясь на ступни и на голову.

Упереться руками в ковер за головой, дожидаться, стараясь прогнуться как можно больше.

Переворот через голову с моста с помощью партнера. И. п.— стоя на мосту. Партнер подталкивает борца снизу вверх в ягодицы; используя дополнительно отталкивание ногами от ковра, сделать переворот через голову.

Наклоны туловища сидя на ковре. И. п.— оба борца сидят на ковре:

Положить руки за голову, ногами оплести ноги партнера.

Медленно опуститься на спину.

Медленно вернуться в и. п.

Выпрямление рук с партнером. И. п.— лежа на спине, согнуть в локтях руки и прижать их к туловищу и коврику:

Партнеру упереться в ладони борца своими ладонями.

Выпрямить руки вверх и поднять партнера на вытянутые руки.

Медленно вернуться в и. п., преодолевая силу сопротивления партнера.

Прогибание назад, сидя на партнере, стоящем на четвереньках. И. п.— партнер в положении на четвереньках. Встать к нему спиной со стороны головы, ноги на ширине плеч:

Сесть партнеру на спину, обхватив его туловище ногами. Руки положить за голову.

Отклониться назад и возможно больше прогнуться в пояснице.

Вернуться в и. п.

Прогибание назад, сидя на плечах стоящего партнера. И. п.— борцы находятся в стойке, ноги на ширине плеч, один сзади другого:

Расставить ноги пошире, положить руки за голову.

Наклониться и поднять партнера вверх на плечи.

Партнеру обхватить своими ногами плечи и спину борца.

Наклониться назад и возможно больше прогнуться в пояснице, затем вернуться в и. п.

Наклоны вперед, сидя на груди стоящего партнера. И. п.— борцы находятся в стойке, ноги на ширине плеч, один сзади другого:

С помощью партнера прыжком сесть ему на грудь, обвив спину ногами; руки положить за голову.

Наклоняться вперед-вниз, держась ногами за туловище партнера.
Вернуться в и. п.

Наклоны с партнером . И. п.— партнер находится в стойке, ноги на ширине плеч, борец в положении, показанном на рис. 1:

Захватить правой рукой левую руку партнера за запястье.

Приседая, вытянуть руку партнера вверх-вправо, одновременно обхватить левой рукой его левое бедро и положить к себе на плечи (рис. 2).

Выпрямить и скрестить ноги, находящиеся на плечах.

Наклоняться с партнером вперед-вниз (рис. 3)

Вернуться в и. п. (рис. 4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Приседание с партнером . И. п. — партнер лежит на плечах:
Сделать полное приседание (рис. 5).

Подняться в и. п.

Повороты с партнером . И. п. — партнер лежит на плечах:
Сделать поворот в правую сторону, а затем вернуться в и. п. (рис. 6).
Сделать поворот в левую сторону, а затем вернуться в и. п. Прodelать упражнение несколько раз.

Кувырок назад через спину партнера . И. п. — борцы друг против друга в стойке, ноги на ширине плеч:

Захватить партнера за запястья обеих рук сверху.

Повернуться на 180° и поднять руки вверх (рис. 7).

Встать друг к другу спиной, прогнуть ноги в коленях, а руки продолжать поднимать вверх.

Выпрямить ноги и одновременно, резко наклонив туловище вперед-вниз, перебросить партнера вперед через спину (рис. 8).

Кувырок вперед через партнера, стоящего на четвереньках . И. п. — партнер на четвереньках, борец находится в стойке со стороны его правого бока, ноги на ширине плеч (рис. 9):

Слегка наклониться вперед и, отталкиваясь ногами, выполнить кувырок вперед через партнера (рис. 10).

В момент движения (полета) сгруппироваться. Приземляясь, прижать подбородок к груди, стараясь перевернуться через голову и плечи.

Встать и занять и. п.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

Кувырок с партнером . И. п. — партнер лежит на спине, подняв ноги вверх и захватив ноги борца руками:

Захватить партнера за ноги (рис. 11).

Выполнить кувырок вперед через голову (рис. 12).

Попросить партнера сделать то же самое (рис. 13).

Встать и повторить кувырок вперед (рис. 14).

Наклон туловища вперед, сидя на ковре . И. п. — сидя на ковре, опереться левой рукой в ковер, правую вытянуть вперед. Левую ногу вытянуть вперед, а правую согнуть в колене:

Наклоняться вперед, стараясь достать пальцами правой руки носок левой ноги.

Вернуться в и. п. (упражнение выполнить 5 раз).

Сменить положение. Наклоняться вперед, стараясь достать пальцами левой руки носок правой ноги (упражнение выполнить 5 раз).

Притягивание ноги к груди . И. п. — сидя на кобре, захватить руками свою левую (правую) ступню и притянуть к груди. Повторить упражнение по 5 раз, меняя каждый раз ноги.

Поднимание ноги за голову . И. п. — сидя на ковре, захватить свою левую (правую) ногу и поднять ее за голову. Проделать это упражнение по 5 раз с каждой ноги.

Пружинистые приседания . И. п. — встать на колени, руки соединить в замок и вытянуть вперед. Выполнить пружинистые приседания, касаясь ягодицами ковра (рис. 15).

Приседания в стороны на ягодицы . И. п. — стоя на коленях, соединить руки и вытянуть их вперед, опуститься на левую ягодицу, отвести руки вправо (рис. 16). То же проделать в другую сторону (рис. 17).

Вращение ступней . И. п. — сидя на ковре, просунуть правую руку изнутри под правую ногу, захватить носок левой рукой и выполнить круговое вращение ступней (рис. 18). Повторить упражнение, но с другой ноги.



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

ПРОСТЕЙШИЕ ВИДЫ БОРЬБЫ

Борьба одной рукой . И. п. — лежа на животе лицом друг к другу, упереться в ковер (пол, землю) левой (правой) рукой:

Поставить локти одноименных рук на ковер.

Захватить друг друга за большие пальцы всей кистью.

Надавливая на партнера, стараться заставить его коснуться тыльной частью кисти ковра.

Согнуть руки, не отрывая локтей от ковра.

Борьба на одной ноге . И. п. — борцы стоят лицом друг к другу:

Захватить свою свободную ногу за ступню одноименной рукой.

Свободную руку положить за спину.

Толкая партнера плечом, стараться, чтобы он коснулся ковра ногами.

Перетягивание ног . И. п. — партнеры, лежа на спине, левой (правой) рукой должны захватить левые (правые) плечи друг друга:

Поднять правые (левые) ноги вверх.

Зацепить ногами друг друга.

Надавливая на ногу партнера своей ногой, заставить его перевернуться через голову.

Борьба за мяч . И. п. — встать на колени друг против друга; мяч (набивной) лежит между соревнующимися на ковре. По сигналу борцы стремятся овладеть мячом и унести его за пределы ковра.

Кто кого вынесет за ковер . И. п. — встать лицом друг к другу и обхватить за туловище спереди, соединив руки на спине у партнера.

По сигналу стремиться приподнять партнера и вынести его за пределы ковра.

Кто кого победит . И. п. — встать лицом друг к другу и захватить крест-накрест. Из этого положения стремиться повалить противника.

Кто кого перетянет . И. п. — сесть на ковер лицом друг к другу.

Упираясь ступнями, взяться за руки и по сигналу начать перетягивание.

Кто перетянет партнера большее число раз, тот становится победителем.

ПРИЕМЫ САМОСТРАХОВКИ И СТРАХОВКИ

Борцу-самбисту во время изучения техники борьбы и проведения тренировочных схваток приходится много раз выполнять падения. Для того чтобы избежать ушибов и травм, надо хорошо знать и повседневно совершенствоваться в приемах самостраховки. Приводим ряд приемов и упражнений, которые необходимо изучать в первую очередь.

Пережат по спине: 1-й вариант. И. п. — сидя на ковре, группироваться, т. е. поджать к себе колени, обхватить их руками, опустить подбородок к груди (рис. 19). Перекатиться по спине (рис. 20). Вернуться в и. п.

2-й вариант. И. п. — сидя на ковре, сгруппироваться, руки вытянуть вперед и развернуть ладони большими пальцами внутрь (рис. 21).

Выполнить перекат по спине, оттолкнувшись от ковра вытянутыми руками (рис. 22).



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Падение на спину : 1-й вариант. И. п. — в приседе вытянуть вперед руки. Опуститься на ягодицы и выполнить перекат по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

2-й вариант. И. п. — занять положение полуприседа, вытянув руки вперед. Опускаясь на ягодицы, перекатываться по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

3-й вариант . И. п. — стоя, вытянуть руки вперед. Опуститься на ягодицы и перекатываться по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках . И. п. — партнер стоит на четвереньках, борец у его левого бока, вытянув руки вперед и прижав подбородок к груди:

Имитируя движение – посадку на спину партнера, падать назад на спину партнера (рис.23).

Продолжая падение, перекатиться на спину, амортизируя падение толчком прямых рук от ковра.

Заканчивая падение, прижать подбородок к груди, ноги согнуты в коленях.

Кувырок назад . И. п.— сидя на ковре, сгруппироваться. Кувырок назад. Этот же кувырок сделать из положения стоя (рис. 24).



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

Падение на бок и перекаты с одного бока на другой . И. п. — лежа на левом боку. Левое колено подтянуть как можно ближе к груди. Правую ногу поставить на ступню так, чтобы пятка упиралась в подъем левой ноги: Вытянутую правую руку положить на ковер ладонью вниз, поближе к

колену. Левую руку поднять вверх. Голову прижать к левому плечу (рис.25).

Перекатываться на правый бок, ударяя правой рукой по коврику.

Повторить перекат с левого на правый и с правого на левый бок.

Выполнять падения на бок из положения сидя на ковре, полностью присев, стоя.

Падая на бок, принять положение, как в п.1.

Кувырок вперед . И. п. — в приседе упереться руками в ковер.

Подбородок прижать к груди. Выполнить кувырок вперед через голову (рис. 26).

Кувырок вперед из положения стоя и с разбега . И. п. — из стойки «смирно» прыгнуть двумя ногами, сделать кувырок вперед и встать в и. п. Выполнить кувырок вперед с разбега. Сделать кувырок вперед через одного, двух и более партнеров, стоящих на четвереньках.

Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу . И. п. — стоя на правом колене:

Левой рукой упереться пальцами в ковер, а правую, чуть согнутую в локте, руку пропустить между ногами (рис. 27).

Перекатываться по правой руке и плечу, выполняя кувырок вперед.

Выполнить этот же кувырок из положения стоя и с разбега. Выполнить перекал поочередно с правой и левой руки.

Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, используя захват его одежды . И. п.— партнер стоит на четвереньках:

Встать со стороны правого бока партнера, согнуть правую ногу в колене, а правую руку вытянуть вперед. Левоу рукой держаться за одежду партнера у его правой подмышки.

Выполнить перекал через спину партнера на правый бок.

Падать через партнера, держа левой рукой за его одежду (рис. 28).

Кувырок вперед на правый (левый) бок через партнера, стоящего на четвереньках . И. п. — партнер стоит на четвереньках, борец — со стороны его правого бока, лицо обращено к ногам партнера. Захватить правой рукой партнера за пояс на спине, вытянуть вверх левую руку, оттолкнуться ногами и сделать кувырок влево-вперед через его спину (рис. 29). Повторить прием, но в другую сторону.



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

Падение на бок через шест, стоя к нему спиной . И. п. — партнер держит шест двумя руками над ключицей и следит за тем, чтобы шест не коснулся ключицы:

Встать спиной к шесту, касаясь его ногами, и одновременно захватить шест правой рукой.

Вытянуть вперед правую ногу и левую руку

Падать через шест назад (не выпуская его из правой руки) Как только туловище перевалится через шест обогнуть левой рукой движение

туловища и с силой ударить правой рукой по коврику, амортизируя падение

Перед падением на ковер слегка подтянуться к шесту.

Выполнить прием и занять положение, как на рис. 30.



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

Кувырок через шест, стоя к нему лицом. И. п.— партнер держит шест двумя руками над ключицей:

Встать к шесту лицом, расставив ноги на ширину плеч; правой рукой захватить шест и наклониться вперед (левую руку вытянуть вперед).

Прыжком выполнить кувырок вперед, амортизируя падение ударом левой руки по ковру (рис. 31, 32).

Кувырок вперед, держась за руку противника. И. п.— встать правым боком к партнеру, ноги на ширине плеч:

Левой рукой захватить партнера за запястье одноименной руки (партнер выполняет тот же захват) (рис. 33).

Правую руку вытянуть вперед и слегка наклониться вперед.

Отталкиваясь ногами, сделать кувырок вперед, приземляясь на правый бок (партнер должен подстраховывать, держа плотно за руки).

СТОЙКИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ДИСТАНЦИИ И ЗАХВАТЫ

Стойки. На рис. 34 показана основная (прямая) стойка самбиста, а на рис. 35 — низкая стойка.



Рис. 34



Рис. 35

При выставлении правой ноги вперед стойка называется правосторонней, при выставлении левой — левосторонней. Во всех случаях, принимая стойку, необходимо расставлять ноги на ширину плеч, не напрягая их, так, чтобы можно было чувствовать свободу действий и устойчивость положения.

Стойка должна быть подвижная, устойчивая и удобная для нападения и для защиты. Ноги не следует напрягать, ступни ног расставить параллельно, одну ногу выдвинуть немного вперед.

Передвижения. Передвигаясь по ковру в любом направлении: вперед, назад, в сторону, — первое движение необходимо делать ногой, стоящей, впереди. Ноги должны быть расставлены на ширину плеч. Избегайте скрещивать ноги при передвижении и стоя на месте, так как это положение противник немедленно использует для броска. Расстояние между ступнями в стойке и передвижениях можно менять в зависимости от длины ног и индивидуальных особенностей борца.

Дистанция. Расстояние между самбистами при борьбе стоя называется дистанцией. Длину дистанции определяют в основном захватом. Выбор удобного захвата и определяет борьбу за дистанцию. Выгодный захват и использование его для выполнения приема — одна из основных задач в борьбе стоя.

Дистанция вплотную — борец может захватить противника за туловище и прижать его к себе.

Ближняя дистанция — борец может захватить противника за одежду на его спине.

Средняя дистанция — борец может захватить противника только за одежду на передней части его туловища.

Дальняя дистанция — борец может захватить противника только за руки или рукава.

Дистанция вне захвата — борцы находятся на определенном расстоянии. Не касаясь друг друга, они делают обманные движения руками, чтобы выбрать удобный момент для захвата противника.

Захваты в борьбе самбо играют очень важную роль, так как с них начинается выполнение приемов. Зачастую опытные самбисты знают друг друга по совместным тренировкам, выступлениям в различных соревнованиях.

Им известно также, кто и как выполняет приемы и из какого захвата.

Поэтому, выходя на поединок, борец стремится помешать противнику

выполнить тот или иной прием или захват. Тренер должен добиваться, чтобы его ученики научились выполнять свои излюбленные приемы из различных захватов.

Захваты в борьбе известны очень много. Захваты можно выполнять за рукава под локтями, над плечами, над ключицей, за рукава у запястий, за проймы, за отвороты на груди, на шее, за пояс спереди, сзади, сбоку, за отворот и рукав, за отворот и пояс, захват одной руки двумя руками, захват руки и шеи, захваты за ноги снаружи, изнутри, за пятки снаружи, изнутри и обратными захватами, за голень и т. д.

Параллельно с изучением техники и тактики борьбы следует изучать и совершенствоваться в различных захватах и освобождениях от них.

ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ БРОСКОВ

Борьба самбо требует от спортсмена большого и упорного труда для достижения высоких спортивных результатов.

Наряду с общей физической и специальной подготовкой, изучением техники и тактики борьбы самбо немаловажную роль играет и подготовка к броскам. Опыт участия советских самбистов во многих крупных международных соревнованиях с зарубежными спортсменами показал, что недостаток в умении выполнять броски сказывается на спортивном мастерстве самбистов.

В практической деятельности многих секций борьбы самбо коллективов физической культуры подготовке к броскам уделяется мало внимания. Часто броски изучаются в отрыве от приема, чего делать не следует. Ведь броски являются неотъемлемой частью приема.

Прежде чем выполнить тот или иной бросок, необходимо вначале провести соответствующую подготовку. Прежде всего нужно заставить атакуемого нарушить устойчивое равновесие. Достигается это с помощью осаживания рывка руками за руки атакуемого, или захвата руки и отворота, или другими захватами таким образом, чтобы атакуемый встал на носки и наклонился вперед. Из этого положения наиболее удобно проводить целый ряд бросков, таких, например, как: передние подножки, различные броски через спину, броски через голову, подхваты и т. д.

Борцы должны уметь также осаживать противника за пятки, т. е. выполнять приемы с захватом рук, или руки и отворота, или с различными другими захватами, неожиданными и резкими движениями и толчками противника назад.

Из этого положения наиболее удобно провести такие приемы, как: задние подножки, отхваты, зацепы, захваты за ноги. Осаживая, выведение из равновесия противника можно проводить не только вперед, но и в различные стороны, а также на одну ногу. Достигается это резкими неожиданными рывками, в результате которых противник переносит вес тела с одной ноги на другую.

Из такого положения удобно проводить различные подсечки, зацепы, обвивы и т. д. Во время тренировок при подготовке к броскам можно использовать и сковывающие захваты. Когда атакуемый начнет пытаться освободиться от сковывающего захвата, наступает благоприятный момент для выполнения бросков.

Броски изучают не только на месте, но и в движении, в передвижениях с противником по ковру. Необходимо стремиться к тому, чтобы создать неустойчивые положения для атакуемого, из которых можно легко, без затраты особых усилий, переходить к проведению бросков. Надо уметь использовать условия, создаваемые самим противником для выполнения бросков. Иногда атакуемый старается вытолкнуть партнера за пределы ковра

и показать свою активность — все его усилия надо использовать для проведения завершающего броска.

Перед тем как приступить к обучению броскам, занимающиеся должны овладеть: сбиваниями (выведение противника из равновесия); осаживанием (рывок, с помощью которого противник переносит тяжесть тела на одну или обе ноги и сгибает их в коленях); различными поворотами (действия атакующего, заставляющие повернуться противника в нужном направлении); заведением (рывок или толчок, с помощью которого заставляют противника сделать шаг и перенести вес своего тела с одной ноги на другую или скрестить ноги спереди или сзади).

ПРИМЕРНОЕ ПОУРОЧНОЕ ОПИСАНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ САМБО

(для 1-го года обучения)

1-й урок

Выведение из равновесия рывком рук . И. п. — атакуемый в левой стойке. Атакующий во фронтальной стойке:

Захватить атакуемого за одежду под локтями его рук.

Рывком руками на себя-вверх заставить атакуемого сделать шаг вперед правой ногой и переместить на нее тяжесть тела.

Одновременно с рывком руками отставить свою левую ногу назад, а руками выполнить рывок за рукава атакуемого, не давая ему возможности встать на ногу, и опрокинуть его на ковер к своей левой ноге.

Переворот с захватом двух рук . И. п. — противник стоит на четвереньках:

Опуститься на правое колено со стороны левого бока атакуемого, поставив левую ногу на ступню.

Левой рукой из-под шеи, а правой из-под груди захватить правую руку атакуемого выше локтя.

Резким движением потянуть захваченные руки к себе. Одновременно, упираясь ногами в ковер, грудью и правым плечом толкнуть атакуемого от себя и перевернуть его на спину (рис. 36).



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

2-й урок

Задняя подножка . И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

Захватить атакуемого левой рукой за правый локоть, а правой — за отворот на шее.

Рывком руками заставить атакуемого шагнуть вперед правой ногой и перенести на нее вес тела (загрузить ногу) (рис. 37). Одновременно сделать шаг левой ногой вперед-влево и перенести на нее вес своего тела

Занести свою правую, ногу за одноименную ногу атакуемого (рис. 38) и четкой постановкой своей правой ноги подбивающим движением и рывком руками выполнить бросок в сторону своей левой ноги (рис. 39).

Удержание сбоку. И. п. — атакующий лежит на спине:

Сесть у его правого бока.

Захватить атакуемого за шею локтевым сгибом правой руки. Зажать его правую руку своей левой подмышкой.

Вытянуть вперед-вправо свою правую ногу. Поставить левую ступню, согнув ее в колене (рис. 40).

Прижать свою голову к груди атакуемого. Если атакуемый пытается уйти из удержания, выполняя переворот в сторону атакующего, то следует передвигаться ногами к его ногам. Это положение позволит удержать атакуемого на спине. Если атакуемый будет вырываться, переворачиваясь в сторону от атакующего, то необходимо передвигаться ногами в сторону его головы.

3-й урок

Повторение пройденных приемов по усмотрению тренера. При изучении техники бросков тренер должен добиваться, чтобы занимающиеся выполняли приемы в обе стороны как на уроках, так и в учебно-тренировочных схватках.

4-й урок

Бросок рывком за пятку с упором рукой в колено . И. п. — борцы в правой стойке:

Захватить атакуемого за одежду под локтями.

Приподнять руки атакуемого вверх движением своих рук.

Быстро присесть и захватить левой рукой пятку правой ноги атакуемого снаружи, а ладонью правой руки упереться в его колено изнутри (рис. 41).

Поднять резким движением правую ногу атакуемого влево-вверх (рис. 42) и, одновременно нажимая ладонью в колено влево-вниз, опрокинуть атакуемого на спину (рис. 43).

Переворот рычагом . И. п. — атакуемый стоит на четвереньках:

Встать на колени у левого бока атакуемого.

Положить предплечье левой руки на шею атакуемого. Правую руку пропустить под мышкой и положить ладонью на предплечье своей левой руки (рис. 44).

Нажать руками на шею атакуемого по направлению к себе-вниз, перевернув его на спину.



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

5-й урок

Бросок через спину с захватом пояса на спине из-под разноименной руки противника . И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

Поставить правую ногу между ногами атакуемого ближе к носку его одноименной ноги и захватить левой рукой за его разноименную руку снизу, а правой — за пояс на спине из-под его разноименной руки (рис. 45).

Рывком руками вывести атакуемого из равновесия с тем, чтобы он встал на носки и слегка наклонился вперед.

Повернуться спиной к атакуемому и подставить ногу, стоящую сзади, к ноге, стоящей впереди. Наклонить туловище вперед, ноги согнуть в коленях и прижать атакуемого к своей спине, при этом голову следует повернуть влево (рис. 46).

Резко выпрямить ноги и подбить тазом назад-вверх бедро атакуемого, отрывая его от ковра. Одновременно наклонить туловище вперед-влево (рис. 47).

Бросить атакуемого на ковер по направлению к своей левой ноге.

Удержание со стороны головы . И. п. — атакуемый лежит на спине:

Опустить на колени со стороны головы атакуемого.

Захватить руками атакуемого за пояс так, чтобы его голова находилась под животом атакующего,

Прижать атакуемого к ковра, расставив при этом колени и локти пошире (рис. 48).



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

6-й урок

Повторение пройденных приемов из уроков 4 и 5 и совершенствование в этих приемах.

7-й урок

Передняя подножка . И. п.— атакуемый стоит во фронтальной стойке,

атакующий в правой стойке:

Захватить левой рукой атакуемого за рукав у запястья его разноименной руки, а правой — за отворот на шее.

Рывком руками заставить атакуемого перенести вес тела на правую ногу и наклониться вперед.

Одновременно повернуться спиной к атакуемому и поставить свою левую ногу впереди-сбоку его одноименной ноги, а правую, согнутую в колене, резко поставить на носок впереди-сбоку его одноименной ноги так, чтобы она перекрывала его правую ногу (рис. 49).

Рывком рук вперед выпрямить свои ноги и, одновременно наклоняя туловище вперед, оторвать атакуемого от ковра, затем выполнить бросок в сторону своей левой ноги (рис. 50).

Переворот с захватом шеи и ноги . И. п.— атакуемый стоит на четвереньках:

Левую руку положить на шею атакуемого.

Правой рукой обхватить ближнюю ногу атакуемого (рис. 51).

Левой рукой нажать на шею атакуемого вниз, а правой рукой поднять разноименную ногу его и перевернуть атакующего на спину.



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

8-й урок

Боковая подсечка . И. п.— борцы во фронтальной стойке:

Захватить левой рукой атакуемого за разноименный отворот его куртки, а правой — за запястье его левой руки.

Сделать шаг правой ногой вперед и поставить ее на уровне носков атакуемого.

Движением рук заставить атакуемого перенести вес тела на левую ногу (рис. 52).

Левой ступней подсесть сбоку голеностопный сустав его правой ноги с таким расчетом, чтобы, продолжая движение, атакуемый сам подсек бы свою левую ногу (рис. 53).

Одновременно сделать рывок руками влево-вниз и выполнить бросок на ковер (рис. 54).

Удержание со стороны ног . И. п.— атакуемый лежит на спине, согнув ноги в коленях:

Опуститься на колени между его расставленными ногами.

Пропустить руки под мышками атакуемого и захватить его за ворот (рис. 55).

Прижаться своей грудью к его груди.



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55

9-й урок

Повторение приемов из уроков 4 и 8 и совершенствование в этих приемах, изучение некоторых защит по усмотрению тренера.



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

10-й урок

Бросок через голову. И. п. — атакуемый, наклонившись вперед, наступает на атакующего:

Захватить за одежду под его локтями, или за одежду на плечах, или за отворот.

Поставить левую ногу между ногами атакуемого (рис. 56) и тут же, сгруппировавшись, сесть как можно ближе к пятке выставленной ноги (рис. 57).

В тот момент, когда атакуемый начинает садиться, следует выставить вперед правую полусогнутую ногу и

упереться ступней ему в живот (притягивая атакуемого к себе (рис. 58).

Когда атакуемый навалится на ногу атакующего, необходимо оттолкнуть его правой ногой от себя вверх и перебросить через себя за голову. В темп движения перекатиться по своей спине и сесть верхом на атакуемого.

Рычаг локтя через бедро. И. п. — атакуемый лежит на спине:

Захватить правой рукой атакуемого за шею, а левой — за запястье его правой руки и выпрямить ее через свое бедро так, чтобы локоть был снизу.

Пытаться сгибать руку атакуемого через свое бедро, пока он не подаст сигнала о сдаче (рис. 59).



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

11-й урок

Задняя подножка под обе ноги . И. п.— борцы в правой стойке:

Захватить левой рукой атакуемого за одежду под локтем его правой руки, а правой—за одежду под плечом той же руки.

Толчками заставить атакуемого перенести вес тела на левую ногу. Одновременно сделать шаг левой ногой вперед-в сторону, разворачивая носок влево. Перенести вес своего тела на левую ногу.

Правой ногой подбивающим движением перекрыть обе ноги атакуемого сзади (рис. 60).

Одновременно рывком руками выполнить бросок атакуемого на ковер в сторону к своему левому носку (рис. 61).

Удержание поперек (1-й вариант). И. п.— атакуемый лежит на спине:

Лечь грудью на грудь атакуемого с правой стороны.

Захватить обеими руками левую руку атакуемого у предплечья.

Подвести и прижать колено левой ноги к его правой руке.

Прижать весом своего тела атакуемого к коврику (рис. 62).

12-й урок

Повторение приемов из уроков 10 и 11 и совершенствование в этих приемах.

Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

13-й урок

Бросок с захватом ног . И. п.— ноги борцов на ширине плеч. Захватить атакуемого за рукава под локтями:

Поставить правую ногу между ногами атакуемого.

Быстро присесть и обхватить атакуемого руками за подколенные сгибы (рис. 63).

Быстро подняться, отрывая ноги атакуемого от ковра. Одновременно отставить свою ногу назад в и. п. и выполнить бросок на спину (рис. 64).

Переворот с захватом шеи и ноги изнутри . И. п.— атакуемый стоит на четвереньках. Встать возле его левого бока:

Левую руку положить на шею атакуемого.

Правой рукой обхватить дальнюю ногу атакуемого (рис. 65).

Левой рукой нажать на шею атакуемого, правой — поднять ногу и перевернуть его на спину.

14-й урок

Бросок через спину с захватом головы и падением . И. п.— атакуемый в основной стойке, атакующий в правой стойке:

Обхватить правой рукой голову атакуемого (со стороны затылка) и захватить его за одежду на правом плече, а левой — за правый рукав.

Повернуться спиной к атакуемому и подставить свою левую ногу к правой (рис. 66).

Опустить правым плечом на ковер и выполнить бросок через спину (рис. 67).

Уход от удержания сбоку . И. п.— атакуемый выполняет удержание с правого бока:

Повернуться на правый бок.

Обхватить атакуемого руками за живот.

Выполнить рывок вперед к своей голове.

Встать на мост или полумост и перевернуть противника через себя.



Рис. 66



Рис. 67

15-й урок

Повторение приемов из уроков 13 и 14 и совершенствование в этих приемах.

16-й урок

Зацеп стопой . И. п. — атакуемый выставил вперед левую ногу, атакующий — правую:

Захватить атакуемого за одежду под локтями или под локтем и за отворот на шее.

Подпрыгнуть к левой ноге атакуемого так, чтобы левая нога атакующего была параллельна левой ноге атакуемого (рис. 68).

Зацепить стопой и голенью правой ноги его левую пятку.

Переместить движением рук центр тяжести тела атакуемого на его правую ногу.

Резким движением правой ноги оторвать ногу атакуемого, от ковра вперед-вверх. Одновременно с помощью рывка вправо-вниз выполнить

бросок на ковер (рис. 69).

Узел поперек . И. п.— атакуемый находится на удержании поперек, атакующий — справа от него:

Захватить левой кистью атакуемого за запястье его левой руки. Держать при этом левый локоть между шеей и плечом атакуемого.

Положить ладонь правой руки из-под плеча атакуемого на запястье своей левой руки.

Прижаться грудью к груди атакуемого и поднять свой правый локоть вверх, а левой рукой прижать его руку вниз, к коврику (рис. 70). Можно выполнить прием, прижав локоть к боку атакуемого.



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

17-й урок

Бросок через спину с захватом руки под плечо . И. п. — борцы в правой стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за одежду под его правым локтем, а левой — за отворот на шее (рис. 71).

Сделать маховое движение правой ногой в сторону одноименной ноги атакуемого и вывести таз в ту же сторону. Повернуться спиной к атакуемому, поставив правую ногу на носок. Одновременно крепко прижать захваченную руку, подтянув ее к себе под мышку (рис. 72).

Сделать кувырок через правое плечо и выполнить бросок на спину (рис. 73).

Удержания верхом . И. п. — атакуемый лежит на спине:

Сесть верхом на его живот.

Пропустить руки под мышками атакуемого и захватить ворот его куртки. Прижаться грудью к его груди. Расставить пошире локти (рис. 74).



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

18-й урок

Повторение приемов из уроков 16 и 17 и совершенствование в этих приемах. Изучение основных защит.

19-й урок

Передняя подсечка . И. п.— борцы в правой стойке, захватив друг друга за одежду под локтями:

Сделать левой ногой шаг вперед-в сторону за правую ногу атакуемого. Поставить правую ступню под прямым углом к левой ступне атакуемого (с внешней ее стороны).

Рывком рук потянуть атакуемого к себе, чтобы он встал на носки.

Ступней правой ноги перекрыть левую ногу атакуемого в области голени (рис. 75).

Движением рук резко потянуть атакуемого вправо-на себя.

В момент падения снять подсекающую ногу с голени атакуемого и отставить ее в сторону-вправо. Руками одновременно повернуть атакуемого

вправо-за себя так, чтобы он упал на спину (рис. 76).

Переворот косым захватом . И. п. — атакующий стоит на четвереньках:

Встать на левое колено у левого бока атакуемого.

Правую руку пропустить из-под плеча и груди атакуемого так, чтобы плечо находилось под плечом атакуемого, и положить ладонь на его шею (с правой стороны).

Левую руку тыльной стороной положить на шею атакуемого сверху. Соединить пальцы обеих рук в замок.

Прижать к себе голову атакуемого и пригнуть руками его шею вниз. Одновременно предплечьем правой руки упереться в левую подмышку атакуемого, поднимая его вверх, и перевернуть на спину (рис. 77).



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

20-й урок

Соревновательные схватки-удержания.

21-й урок

Повторение приемов из урока 19 и совершенствование в этих приемах.

22-й урок

Задняя подножка с захватом ноги снаружи . И. п.— борцы в правой стойке:

Захватить атакуемого за одежду под его локтями.

Быстро присесть и локтевым сгибом левой руки захватить атакуемого за правую ногу у подколенного сгиба (рис. 78).

Выпрямиться, поднимая захваченную ногу атакуемого (рис. 79).

Поставить свое правое предплечье на захваченную ногу, на бедро.

Осаживать атакуемого.

Перекрыть подбивающим движением правой ноги левую ногу атакуемого так, чтобы подколенный сгиб пришелся на его подколенный сгиб.

Бросить атакуемого через свою ногу назад на ковер по направлению к левой ноге (рис. 80).

Узел ногой . И. п. — атакуемый находится на удержании сбоку, атакующий — справа:

Захватить левой рукой атакуемого за запястье его правой руки изнутри. Согнуть захваченную руку в локте и отжать ее под свою ногу, согнутую в колене. Захватить левой рукой свою правую руку в замок.

Прогнуться назад. Поднять руками голову атакуемого к своей груди. Одновременно нажать правой ногой на согнутую под прямым углом его руку вниз, по направлению к своим ягодицам (рис. 81).



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

23-й урок

Задняя подножка с колена . И. п. — борцы стоят друг против друга, выставив правую ногу вперед:

Захватить атакуемого левой рукой за одежду под локтевым сгибом его правой руки, а правой — за одежду над ключицей.

Сделать левой ногой шаг вперед-влево и встать на колено (рис. 82).

Перекрыть подбивающим движением правой ноги правую ногу атакуемого, одновременно увлекая его вниз. Опрокинуть атакуемого через свою ногу назад-влево с помощью движения рук и веса своего тела.

Уход от удержания со стороны ног . И. п. — атакуемый прижал атакующего спиной к коврику и находится со стороны его ног:

Упереться ладонями в подбородок атакуемого и отжать его вверх.

Сковать левой ногой правую ногу атакуемого, а левой рукой — его правую руку.

Упереться правой ногой в ковер, резко перевернув атакуемого на спину.

24-й урок

Повторение приемов из уроков 22 и 23 и совершенствование в этих приемах.

25-й урок

Бросок через спину с захватом двух рук . И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

Правую ногу поставить на уровень носков атакуемого и захватить его за

одежду у запястий обеих рук (рис. 83).

Повернуться спиной к атакуемому, слегка сгибая ноги, и поставить свою левую ногу к правой, плотно прижав его к своей спине (рис. 84).

Подбить резко ягодицами бедро атакуемого назад-вверх и выпрямить свои ноги. Одновременно потянуть атакуемого за руки на себя и наклониться вперед-влево (рис. 85).

Выполнить бросок по направлению к левой ноге.

Разъединение рук с помощью становой силы . И. п.— атакуемый лежит на спине, соединив руки в замок:

Сесть со стороны левого бока атакуемого и положить ноги на его грудь так, чтобы подколенный сгиб находился примерно около подбородка. Зажать обе руки атакуемого между ногами. Правую ногу положить на подъем левой (рис. 86).

Просунуть правую руку между руками атакуемого ближе к запястью.

Захватить руками за одежду на своих плечах и прогнуться назад: вынудить атакуемого распустить захват и продолжать сгибать его правую руку до тех пор, пока атакуемый не сдастся.



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

26-й урок

Бросок через голову с упором голени в живот и захватом за пояс на спине . И. п. — атакуемый в левой стойке:

Захватить из-за головы атакуемого за пояс на его спине (рис. 87).

Упереться голенью в живот атакуемого и выполнить бросок через голову (рис. 88).

Новички иногда слишком рано выпрямляют ногу. Тогда атакующий не может в нужный момент толкнуть ногой атакуемого вверх. Помните, что ногу следует выпрямлять, когда атакуемый навалился на нее.

Для выполнения упора голенью в живот необходимо выставить ногу сразу после захвата атакуемого за пояс.

Переворот с захватом шеи и туловища снизу . И. п.— атакуемый стоит на четвереньках:

Опуститься на левое колено у левого бока атакуемого.

Положить предплечье левой руки на шею атакуемого, а правую руку подвести ему под живот (рис. 89).

Левой рукой нажать на шею атакуемого вниз, правой — поднять его туловище вверх и перевернуть на спину.



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89

27-й урок

Повторение приемов из уроков 25 и 26 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

28-й урок

Отхват . И. п. — борцы в правой стойке:

Левой рукой захватить атакуемого за одежду под локтем его правой руки, а правой — за одежду под локтем левой руки или за отворот.

Подшагнуть левой ногой вперед, развернув стопу влево так, чтобы нога атакующего была на уровне ноги атакуемого. Одновременно перенести вес тела на левую ногу.

Подбить правым подколенным сгибом в подколенный сгиб атакуемого и оторвать его ногу от ковра (рис. 90). Одновременно сильно и резко выполнить рывок с захватом правой руки атакующего влево-вниз, с поворотом и наклоном своего туловища в ту же сторону. Затем бросить атакуемого на ковер.

Ущемление ахиллова сухожилия . И. п. — борец выполнил бросок с захватом двух ног, обе ноги атакуемого находятся у него под мышками:

Передвинуть правую (или левую) руку ближе к пятке атакуемого (у ахиллова сухожилия) так, чтобы лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие, а подъем его ноги находился бы под мышкой атакующего.

Сесть.

Положить правую ногу на ногу атакуемого, а левой ступней упереться в его подколенный сгиб или положить ее изнутри на его ногу.

Прогибаясь назад, нажимать лучевой костью правой руки на ахиллово сухожилие атакуемого до тех пор, пока он не сдастся (рис. 91).



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

29-й урок

Бросок через спину с захватом двумя руками одной руки через плечо . И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

Поставить правую ногу между ногами атакуемого ближе к носку его одноименной ноги и захватить левой рукой за предплечье разноименной, а правой — за одежду у его плеча.

Рывком руками вывести атакуемого из равновесия, чтобы он встал на

носки и слегка наклонился вперед.

Повернуться спиной к атакуемому и подставить ногу, стоящую сзади, к ноге, стоящей впереди. При этом туловище слегка наклонить вперед, а ноги согнуть в коленях (рис. 92).

Резко выпрямить ноги и подбить тазом назад-вверх бедро атакуемого, отрывая его от ковра. Одновременно наклонить туловище вперед-влево (рис. 93).

Выполнить бросок по направлению к левой ноге.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами . И. п. — атакуемый лежит на ковре. Атакующий держит его за одежду у его правого локтевого сгиба:

Подставить носок правой ноги под правую лопатку атакуемого.

Захватить правой рукой изнутри правое запястье атакуемого, а левую руку положить рядом с правой.

Потянуть на себя-вверх руку атакуемого, тем самым стараясь выпрямить ее.

Сесть на ковер. Одновременно положить левую ногу подколенным сгибом на шею атакуемого.

После того как атакующий сел на ковер и его левая нога будет находиться на шее атакуемого, необходимо положить правую ноту на его грудь так, чтобы обе ноги были соединены накрест (правая сверху). При этом руку атакуемого следует зажать между ногами.

Потянуть атакуемого за руку на себя и, отклоняясь назад, -разгибать его локоть до тех пор, пока противник не сдастся (рис. 94).

30-й урок

Повторение приемов из уроков 28 и 29 и совершенствование в этих приемах. Изучение основных защит по усмотрению тренера.

31-й урок

Задняя коленная подсечка в подколенный сгиб . И. п. — борцы в правой стойке:

Выставить правую ногу вперед и захватить левой рукой атакуемого за одежду выше его правого локтя, а правой — за одежду на его плече.

Сделать шаг левой ногой вперед и в сторону, развернув носок влево.

Стопой правой ноги сделать подсечку в подколенный сгиб правой ноги атакуемого и одновременно рывком обеими руками выполнить бросок к левой ноге (рис. 95).



Рис. 95



Рис. 96

Переворот с захватом шеи из-под плеча и рукава . И. п. — атакуемый стоит на четвереньках:

Опуститься на левое колено у левого бока атакуемого.

Левую руку просунуть из-под плеча атакуемого и положить на его шею. Правой рукой из-под груди захватить его рукав выше локтя (рис. 96).

Нажимать левой рукой на шею атакуемого вниз-к себе, а предплечьем приподнимать его руку вверх, одновременно правой рукой тянуть за захваченную руку на себя, переворачивая атакуемого на спину.

32-й урок

Соревновательные схватки: проведение бросков через спину.

33-й урок

Проведение приемов из уроков 31 и 32 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

34-й урок

Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. И. п. — атакуемый выставил вперед правую ногу, допустив небольшое скрещивание ее с левой:

Выставить левую ногу вперед и захватить атакуемого за одежду под локтем.

Толчком назад заставить атакуемого поставить левую ногу накрест назад-влево и перенести на нее вес тела (рис.97).

Когда атакуемый для устойчивости начнет переносить свою правую ногу, необходимо подошвой левой ноги подбить ступню его правой ноги сбоку вправо-вверх. Одновременно руками резко потянуть атакуемого вниз - влево (рис.98).

Оставить левую полусогнутую ногу после подбива в сторону-влево так, чтобы после падения голова атакуемого оказалась возле этой ноги (причем атакующий должен остаться стоять на ногах).

Удержание со стороны плеча. И. п. — атакуемый лежит на спине:

Лечь грудью на него со стороны правого плеча.

Обхватить правой рукой правое плечо атакуемого, захватив его за отворот одежды. Обхватить левой рукой его левое плечо, расставив широко ноги.

Прижать атакуемого к ковру, используя вес своего тела (рис. 99).



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100

35-й урок

Передняя подножка с колена . И. п. — атакуемый в левой стойке, атакующий в правой:

Захватить левой рукой атакуемого за одежду под локтем его правой руки, а правой из-под плеча — за одежду разноименной руки.

Повернуться спиной к атакуемому и одновременно встать на левое колено возле его одноименной ноги, а правой вытянутой ногой перекрыть правую ногу атакуемого (рис. 100).

При постановке ноги на колено одновременно следует провести рывок руками в сторону своего левого колена.

36-й урок

Повторение приемов из уроков 34 и 35 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

37-й урок

Бросок рывком за пятку изнутри . И. п. — атакуемый выставил вперед правую ногу, атакующий, стоя напротив него, — левую:

Захватить левой рукой атакуемого за одежду под локтем его правой руки.

Резко присесть и захватить правой рукой его правую пятку (рис. 101).

Быстро встать и подтянуть захваченную ногу на себя-вправо.

Одновременно левой рукой сделать рывок влево-вниз. В момент падения атакуемого отпустить его ногу (рис. 102).



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

Рычаг локтя при помощи плеча сверху . И. п.— атакуемый лежит на животе. Его левая рука вытянута вперед. Атакующий сидит у его левого

бока:

Захватить левой рукой атакующего за запястье его выставленной руки и отвести влево-назад, прижимая ее к своей груди.

Поставить правый локоть у плеча атакуемого так, чтобы оно находилось под мышкой. Прижать левую руку атакуемого своей правой рукой к груди.

Перехватить левой рукой изнутри запястье левой руки атакуемого.

Нажать своим правым плечом вниз на левое плечо атакуемого и одновременно поднять его левую руку вперед. Разгибать руку атакуемого в локтевом суставе до тех пор, пока он не даст сигнала (рис. 103).

38-й урок

Соревновательные схватки. Выполнение болевых приемов.

39-й урок

Повторение приемов из урока 37 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

40-й урок

Передняя подножка с захватом ноги снаружи. И. п. — атакуемый в левой стойке, атакующий — в правой:

Захватить атакуемого за одежду под его локтями.

Быстро присесть и захватить левую ногу атакуемого правой рукой за подколенный сгиб (рис. 104).

Поднять резким движением захваченную ногу как можно выше и вправо (рис. 105).

Повернуться спиной к атакуемому, поставить левую ногу возле пятки правой, а правую, вытянутую, — впереди его правой ноги.

Рывком левой руки влево-вниз выполнить бросок к левой ноге. При падении правую ногу атакуемого отпустить.

О совершенствовании в проведении приема рычаг локтя с захватом руки между ногами смотри в уроке 29.



Рис. 104



Рис. 105

41-й урок

Бросок через спину с захватом двумя руками одной руки, становясь на колени. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

Поставить правую ногу между ногами атакуемого ближе к носку его одноименной ноги и захватить левой рукой за предплечье, а правой — за одежду у его плеча.

Резко повернуться спиной к атакуемому, подставив ногу, стоящую сзади, к ноге, стоящей впереди (рис. 106). Одновременно встать на колени, увлекая атакуемого на себя, а затем наклониться вперед-вправо и выполнить бросок (рис. 107).



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ногой. И. п.— атакуемый сидит на ковре, расставив ноги:

Сесть напротив атакуемого и захватить правой рукой его левую стопу к себе под мышку.

Поставить правое предплечье снаружи по ближе к его пятке так, чтобы лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие.

Захватить левой рукой за запястье своей правой руки.

Положить правую ногу с внешней стороны на левую ногу атакуемого. Упереться левой ногой в подколенный сгиб его правой ноги (рис. 108).

Надавливать правой лучевой костью на его ахиллово сухожилие, прогибаясь назад до тех пор, пока атакуемый не сдастся.

42-й урок

Повторение приемов из уроков 40 и 41 и совершенствование в этих приемах. Усвоение отдельных защит по усмотрению тренера.

43-й урок

Задняя подножка на пятке. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

Захватить левой рукой атакуемого за правую руку под локтем, а правой — за отворот на груди (рис. 109).

Сделать шаг правой ногой и поставить ее снаружи правой ноги атакуемого.

Одновременно перехватить правой рукой правую руку атакуемого. Повернуться кругом и перенести левую ногу назад и подставить ее на пятку сзади левой ноги атакуемого.левой рукой обхватить атакуемого за туловище спереди (рис. 110).

Сесть на ковер и опрокинуть атакуемого рукой назад через выставленную левую ногу, поставленную на пятку (рис. 111).

О совершенствовании в удержаниях сбоку смотри в уроке 2.



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

44-й урок

О совершенствовании в боковой подсечке смотри в уроке 8.

Разъединение рук узлом . И. п. — атакуемый лежит на спине.

Атакующий со стороны его левого бока.

Положить ноги на грудь, чтобы сомкнутые руки атакуемого находились между ногами атакующего:

Просунуть свое правое предплечье со стороны ног атакуемого между его соединенными руками ближе к кисти.

Захватить левой рукой свою кисть.

Прогибаясь влево-назад, заставить атакуемого разомкнуть руки (рис. 112).

45-й урок

Повторение приемов из уроков 43 и 44. Совершенствование в этих приемах. Изучение отдельных защит по усмотрению тренера.

46-й урок

Обратный бросок через спину . И. п. — атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в левой:

Левой рукой захватить атакуемого за запястье его разноименной руки, а правой — за ту же руку выше локтя.

Сделать рывок за плечо на себя, посылая правую руку атакуемого к своему правому боку.

Одновременно поставить левую ногу между ногами атакуемого и повернуться спиной, левой рукой обхватить его за спину. Ноги слегка согнуть в коленях (рис. 113).

Резко выпрямить ноги и подбить тазом бедро атакуемого, отрывая его от ковра (рис. 114).

Выполнить бросок через спину по направлению к правой ноге.

О совершенствовании в перевороте косым захватом смотри в уроке 19.



Рис. 113



Рис. 114

47-й урок

Классификационные соревнования.

48-й урок

Повторение приемов из урока 46 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

49-й урок

Боковой бросок через спину . И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

Левую ногу поставить между ногами атакуемого. Правой рукой захватить атакуемого за левую руку выше локтя, а левой — за одежду у запястья его правой руки и завести ее вперед и вниз, скрещивая руки атакуемого (рис. 115).

Левой рукой подхватить атакуемого под спину, оттолкнуться правой ногой и повернуться к нему спиной, подставив ногу к своей ноге. Обе ноги слегка согнуть, плотно прижав атакуемого к своему левому боку (рис. 116).

Выпрямить резко ноги, тазом подбить атакуемого назад-вверх, отрывая его от ковра; одновременно наклонить туловище вниз и выполнить бросок по направлению к правой ноге (рис. 117).



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117

50-й урок

Зацеп изнутри . И. п. — атакуемый во фронтальной стойке тянет на себя, атакующий — в левой:

Захватить левой рукой атакуемого за отворот у шеи, а правой — у запястья разноименной руки.

Перешагнуть правой ногой к левой пятке (рис. 118).



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120

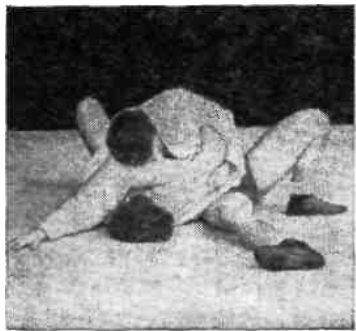


Рис. 121

Левой ногой зацепить за подколенный сгиб разноименной ноги атакуемого и резким движением довести зацепленную ногу за себя влево (рис. 119).

Одновременно руками толкнуть атакуемого от себя назад-влево и выполнить бросок (рис. 120).

Удержание сбоку без захвата головы . И. п. — атакуемый лежит на спине:

Сесть у его правого бока.

Захватить левой рукой правое плечо атакуемого, а предплечьем зажать его у себя под мышкой.

Вытянуть правую ногу вперед. Поставить левую на ступню, согнув ее в колене (рис. 121).

51-й урок

Повторение приемов из уроков 49 и 50.

52-й урок

Выведение из равновесия с захватом руки и шеи. И. п. — борцы в левой стойке. Атакуемый пытается захватить левую ногу атакующего и делает выпад левой ногой:

Положить левую руку на шею атакуемого.

Просунуть правую руку из-под плеча атакуемого и захватить за свою левую руку (запястье), одновременно отставляя левую ногу назад-в сторону.

Опрокинуть атакуемого на ковер, резко нажав на его шею (рис. 122).

Уход от удержания верхом.



Рис. 122



Рис. 123

53-й урок

Передняя подсечка с падением . И. п. — атакуемый в правой стойке:

Поставить левую ногу, развернув носок влево, впереди правой ноги атакуемого и захватить его за рукава под локтями.

Одновременно рывком рук заставить атакуемого встать на носки и наклониться вперед.

Подсекая левую ногу атакуемого правой, атакующий, падая на ковер, одновременно рывком руками опрокидывает его на спину (рис. 128).

О совершенствовании в приемах удержания сбоку без захвата головы смотри в уроке 50.

54-й урок

Повторение пройденных приемов и изучение защит по усмотрению тренера.

55-й урок

Бросок через спину с захватом руки через предплечье. И. п. — атакующий во фронтальной стойке:

Поставить правую ногу между ногами атакуемого и захватить левой

рукой за одежду у запястья его правой руки, а правой — за одноименный отворот на груди (рис. 124).

Оттолкнуться левой ногой и повернуться спиной к атакуемому, подставляя левую ногу к своей правой, одновременно руками тянуть его вверх-на себя; подставить предплечье правой руки под одноименное плечо атакуемого, ноги согнуть (рис. 125).

Выпрямить ноги, резко наклониться вперед, подбить своими ягодицами атакуемого и перебросить его через спину на ковер к левой ноге (рис. 126).

Удержание сбоку лежа . И. п. — атакуемый лежит на спине:

Лечь у правого бока атакуемого на живот.

Обхватить атакуемого за шею локтевым сгибом своей правой руки, а левой — зажать его правую руку у себя под мышкой.

Расставить ноги пошире — левую согнуть в колене, а правую — вытянуть (рис. 127)



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

56-й урок

Совершенствование в выполнении передней подножки. Защита от переворотов-косым захватом.

57-й урок

Повторение приемов из уроков 55 и 56 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

58-й урок

Бросок обратным рывком за пятку . И. п. — борцы в левой стойке.
Захватить атакуемого за одежду под локтями.

Сделать шаг правой ногой к левой ноге атакуемого.

Быстро присесть и захватить правой рукой обратным захватом левую ногу атакуемого изнутри (рис. 128).

Потянуть захваченную ногу на себя-вправо, одновременно сильно и резко сделать рывок левой рукой влево-вниз за захваченную правую руку атакуемого и выполнить бросок его к своей левой ноге. В момент падения атакуемого освободить его ногу от захвата, поддерживая его за руку.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху . И. п. — атакуемый лежит на спине. Провести удержание верхом:

Сидя на атакуемом, поставить левую ногу на ступню. Обхватить левой рукой его правую руку выше локтя (рис. 129).

Держа руку атакуемого, повернуться влево и лечь на левый бок. Одновременно занести правую ногу под подбородок атакуемого. Разгибать его руку до предела, пока атакуемый не даст сигнала (рис. 130).



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

59-й урок

Соревнование на первенство группы.

60-й урок

Повторение приемов из урока 58 и совершенствование в этих приемах.

61-й урок

Отхват с захватом ноги снаружи . И. п. — борцы в правой стойке:

Захватить за одежду атакуемого под локтями.

Быстро присесть и локтевым сгибом левой руки захватить правую ногу атакуемого у его подколенного сгиба (рис. 131). Выпрямляясь, поднять захваченную ногу (рис. 132).

Подшагнуть левой ногой, развернуть носок влево, перенося вес своего тела на левую ногу.

Подбить подколенным сгибом правой ноги в подколенный сгиб левой ноги атакуемого. Одновременно движением рук и наклоном туловища вперед выполнить бросок (рис. 133).

О совершенствовании в выполнении узла поперек смотри в уроке 16.



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

62-й урок

О совершенствовании в бросках через голову смотри в уроке 10.

Обратное удержание сбоку. И. п. — атакуемый лежит на спине:

Сесть у правого бока атакуемого спиной к нему.

Захватить правой рукой за запястье атакуемого и прижать его кисть к своему животу.

Захватить атакуемого левой рукой за его пояс на левом боку (ближе к спине) (рис. 134).

63-й урок

Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение защит по усмотрению тренера.

64-й урок

Бросок через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за одноименный отворот на груди, а левой — за одежду у запястья у его правой руки (рис. 135).

Правую ногу поставить между ногами атакуемого и потянуть руками его вверх-на себя; отталкиваясь левой ногой, повернуться спиной к нему и подставить левую ногу к правой (ноги согнуть).

Выпрямить ноги, резко подбить атакуемого ягодицами в бедро назад-вверх и одновременно, продолжая тянуть руками, наклонить туловище вперед (рис. 136).

Перебросить атакуемого через спину на ковер (рис. 137).

О совершенствовании в удержаниях со стороны головы смотри в уроке



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137

Соревнования в выполнении бросков через голову.

66-й урок

Повторение приемов и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

67-й урок

Переворот . И. п.— атакуемый в левой стойке:

Захватить левой рукой атакуемого за отворот его куртки на шее (спине) со стороны правого плеча.

Правой рукой (предплечьем) обхватить изнутри бедро выставленной (левой) ноги атакуемого (рис. 138).

Подшагнуть к атакуемому и поставить левую ногу между его ногами.

Поднять атакуемого вверх (рис. 139), повернуть его так, чтобы ноги были вверху, а голова внизу, и выполнить бросок (рис. 140).



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

68-й урок

Изучение защит и контрприемов по усмотрению тренера.

Разъединение рук, сцепленных за спиной . И. п. — атакуемый лежит на спине, соединив свои руки на спине атакующего:

Поставить левую ногу на ступню. Обхватить предплечьем правой руки левое предплечье атакующего.

Упереться левой рукой ему в подбородок.

Прогибаясь назад, заставить атакующего разомкнуть руки (рис. 141).

69-й урок

Повторение приемов, разученных на уроках 67 и 68. Изучение защит.

70-й урок

Совершенствование в броске через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки.

Изучение защит по усмотрению тренера.

71-й урок

Участие в соревнованиях на первенство коллектива.

72-й урок

Вертушка . И. п. - борцы в левой стойке

Захватить правой рукой из-под плеча одноименной руки атакующего за куртку над плечом, а левой за одежду выше локтя. Прижать руку к левому боку (рис. 142)

Сделать шаг правой ногой к правой ноге атакуемого
 Подтянуть атакуемого на себя, прогнуться и, падая назад (как бы на мост), выполнить бросок (рис. 143)



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144

Узел руками . И. п. - атакуемый лежит на спине.
 Сесть верхом на него лицом к его голове
 Прижаться грудью к его груди.

Положить свою правую руку на ковер, локтем поближе к шее, и захватить атакуемого за запястье согнутой правой руки. Левой рукой захватить за запястье своей правой руки из-под руки атакуемого. Поднимать локоть атакуемого вверх до тех пор пока противник не сдастся (рис. 144).

73-й урок

Повторение урока 72.

74-й урок

О совершенствовании в переворотах смотри в уроке 67.

Удержание сбоку с захватом своей ноги (бедр) . И. п.— атакуемый лежит на спине:

Сесть у его правого бока.

Захватить шею атакуемого локтевым сгибом правой руки, а ладонью той же руки захватить свою правую ногу.

Зажать правую руку атакуемого у себя под мышкой (рис. 145)

75-й урок

Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148

76-й урок

«Ножницы». И. п. - атакуемый выставил левую ногу.

Выставить вперед правую ногу и одновременно правой рукой захватить атакуемого за одежду на его груди (рис. 146).

Прыгнуть на атакуемого со стороны его левого бока и обхватить ногами так, чтобы правая нога атакуемого легла на туловище или на его грудь, а левая — на подколенные сгибы его ног (рис. 147).

Резким движением послать правую ногу назад, а левую вперед и опрокинуть атакуемого на спину (рис. 148).

Изучение защит и контрприемов от удержания по усмотрению тренера.

77-й урок

Соревнование на выполнение подножек.

78-й урок

Повторение приемов из урока 76 и совершенствование в этих приемах.

79-й урок

Бросок через спину с захватом одноименного отворота и руки с подножкой. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

Правой рукой захватить атакуемого за одноименный отворот на его груди, а левой — за одежду разноименной руки. Рывком руками вверх-на себя заставить атакуемого встать на носки и наклониться слегка вперед (рис. 149).

Отталкиваясь левой ногой, повернуться спиной к атакуемому и поставить левую ногу впереди его одноименной ноги, а правой ногой сделать широкий шаг вдоль этой ноги и поставить ее на носок. Согнуть ноги в коленях (рис. 150).

Продолжая тянуть руками атакуемого, резко выпрямить ноги и резко оторвать его от ковра (рис. 151), одновременно наклонить свое туловище вперед-влево и перебросить атакуемого через свою спину на ковер по направлению к левой ноге.



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152

Переворот с захватом руки на ключ и за подбородок . И. п. —
атакуемый лежит на животе:

Встать на колени у его левого бока.

Захватить локтевым сгибом левой руки локтевой сгиб левой руки атакуемого.

Ладонь левой руки положить на левую лопатку атакуемого и прижаться своей грудью к его спине чтобы он не мог высвободить свою руку.

Не отпуская руки, перешагнуть через атакуемого к его правому боку. Захваченную руку тянуть на себя одновременно захватив правой рукой атакуемого за подбородок (рис. 152).

Перевернуть атакуемого на спину.

80-й урок

Зацеп пяткой изнутри . И. п. — борцы в правой стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за отворот а левой — за рукав под локтем.

Правой пяткой резко зацепить правую пятку атакуемого (рис. 153).

Поднять зацепленную ногу атакуемого вверх-вправо. Одновременно наклонить свое туловище вниз и опрокинуть атакуемого к своей левой ноге (рис. 154).



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157

Рычаг ноги в коленном суставе . И. п. — атакующий стоит на четвереньках, а атакуемый — сзади; его левая нога находится между ногами атакующего. Руками он захватил атакующего за одежду на спине, готовясь провести прием (рис. 155).

Прижаться левой стопой к левой пятке атакуемого.

Согнуть правую ногу в колене, захватив изнутри правую ногу атакуемого в колене (рис. 156).

Захватить обеими руками левую ногу атакуемого ближе к его пятке и одновременно лечь на левый бок (рис. 157).

Действуя ногами, как ножницами, постепенно выпрямлять их и, прогибаясь назад, тянуть руками атакуемого за ноги до тех пор, пока он не сдастся.

81-й урок

Повторение приемов из уроков 79 и 80 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

82-й урок

«Обратная мельница». И. п. — атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в левой стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за отворот на шее (рис. 158).

Быстро встать на правое колено и, потянув рукой за отворот, положить атакуемого к себе на плечи (рис. 159).

Тянуть правой рукой за отворот вниз, а левой (предплечьем) толкнуть атакуемого в колено и выполнить бросок (рис. 160).



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160



Рис. 161

Разъединение рук с помощью захвата своей руки. И. п.— атакуемый лежит на спине, соединив руки на спине атакующего:

Сесть со стороны левого бока атакуемого и положить ноги ему на грудь. Зажать ногами его руки.

Захватить левой рукой запястье его левой руки.

Просунуть правую руку со стороны головы между его руками ближе к кисти и положить ее на свою левую руку.

Отклониться назад-вправо и разъединить его руки (рис. 161).

83-й урок

Подбив голенью . И. п.— атакуемый в левой стойке, атакующий — в правой. Захватить правой рукой атакуемого за отворот на шее, а левой — за одежду под локтем его разноименной руки:

Прыжком, поворачиваясь влево, поставить левую ногу на уровне левой ноги атакуемого, развернув носок влево, согнуть ее и перенести на нее вес своего тела, а правую ногу отставить назад на носок (рис. 162).

Толчком руками заставить атакуемого перенести вес тела на правую ногу.

Подбить правой голенью подколенный сгиб левой ноги атакуемого, подняв его ногу вперед-вверх. Одновременно руками резко потянуть атакуемого вправо-вниз и выполнить бросок (рис. 163).

О совершенствовании в удержании верхом смотри в уроке 17.



Рис. 162



Рис. 163

84-й урок

Повторение приемов из уроков 82 и 83 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

85-й урок

Соревнование в выполнении броска через спину с захватом одноименного отворота и разноименной руки с подножкой.

Совершенствование в выполнении рычага ноги в коленном суставе.

86-й урок

Товарищеская встреча с другим коллективом.

87-й урок

Отхват с захватом ноги изнутри . И. п.— борцы стоят друг против друга, выставив правую ногу вперед:

Захватить атакуемого за одежду под локтями.

Быстро присесть и локтевым сгибом правой руки захватить атакуемого за правую ногу у подколенного сгиба (рис. 164). Выпрямиться, поднимая захваченную ногу к себе под правое плечо (рис. 165).

Сделать левой ногой шаг вперед-влево и перенести вес тела на левую ногу.

Правой ногой (подколенным сгибом) подбить атакуемого в подколенный сгиб, отрывая его ногу от ковра (рис. 166).

Опрокинуть атакуемого назад-влево к левой ноге.



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике . И. п.—
атакуемый лежит на спине, атакующий стоит на коленях у его ног:

Захватить правой рукой левую стопу атакуемого под мышку (рис. 167).

Поставить правое предплечье ближе к его пятке, чтобы лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие.

Подняться и перешагнуть правой ногой через атакуемого (рис. 168), перевернуть его на живот и сесть на его ягодицы (рис. 169).

Прижать левым коленом правую ногу атакуемого к ковру, а правую — поставить на ступню.

Захватить левой рукой запястье своей правой руки.

Надавливать правой лучевой костью на его ахиллово сухожилие, прогибаясь назад до тех пор, пока атакуемый не сдастся.



Рис. 167

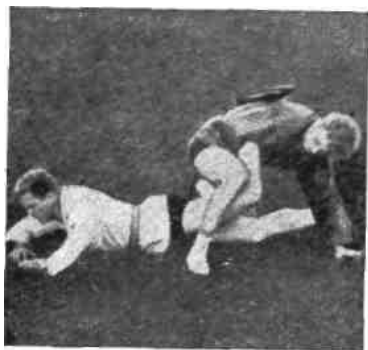


Рис. 168



Рис. 169

88-й урок

Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

89-й урок

Бросок через голову с упором голени в живот и с захватом двумя руками одной руки. И. п.— атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

Захватить атакуемого за правую руку двумя руками: правой — выше локтя, левой — ниже локтя (рис. 170).

Левую ногу поставить между ногами атакуемого и, сгруппировавшись, сесть как можно ближе к пятке левой ноги (рис. 171).

Упереться коленом в живот атакуемого (когда атакующий начнет садиться).

Перебросить атакуемого через голову с помощью рывка руками и ноги. В момент кувырка прижаться к атакуемому и сесть на него верхом (рис. 172).

О совершенствовании в удержаниях со стороны плеча смотри в уроке 34.



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172

90-й урок

Повторение приемов из уроков 88 и 89 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

91-й урок

Бросок через грудь . И. п.— атакуемый в левой стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за пояс на спине, а левой — под локтем разноименной руки (рис. 173).

Правой ногой сделать шаг вперед-в сторону и поставить ее сбоку

разноименной ноги атакуемого снаружи (рис. 174).

Прижать атакуемого к себе, ноги слегка согнуть.

Резко с помощью рывка руками и выпрямления ног прогнуться назад и оторвать атакуемого от ковра.

При падении назад увлечь атакуемого за собой и выполнить бросок через грудь вправо на его спину.

О совершенствовании в выполнении рычага локтя при помощи плеча сверху смотри в уроке 37.



Рис. 173



Рис. 174

92-й урок

Зацеп голенью и стопой (обвив) с падением . И. п.— борцы
выставили вперед правую ногу:

Захватить атакуемого правой рукой за пояс на спине сверху его руки, а левой—за одежду под правым локтем.

Повернуться боком к атакуемому и своей правой ногой сделать зацеп голенью и стопой за его правую ногу (рис. 175).

Подскочить на левой ноге вперед и развернуть носок как можно больше вправо-внутрь.

Прогнуться назад и одновременно поднять правой ногой захваченную ногу атакуемого, рывком рук вверх-на себя оторвать его от ковра, продолжая падать как бы на спину. В последний момент быстро повернуться на живот и оказаться сверху атакуемого (рис. 176).



Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177

Разъединение рук, подтягивая дальнюю руку . И. п.— атакуемый лежит на спине, руки его соединены — правой он захватил за свою одежду на левом плече, а левой — на правом:

Сесть на атакуемого со стороны его левого бока и положить правую ногу подколенным сгибом ему на шею, а левую — на грудь.

Захватить руками атакуемого за правую руку и прижать ее к своей груди. Прижать ногами атакуемого; го к коврику, стараясь одновременно зажать его руки между ногами. В этот момент он вынужден будет распустить захват.

Потянуть левую руку атакуемого на себя. Отклоняясь назад, сгибать его руку. Боль заставит его сдаться (рис. 177).

93-й урок

Повторение приемов из уроков 91 и 92 и совершенствование в этих приемах.

94-й урок

Бросок через плечи («мельница»). И. п.— атакуемый стоит против атакующего, выставив вперед левую ногу:

Захватить атакуемого за одежду под локтем его левой руки и подшагнуть левой ногой к нему так, чтобы ступня стояла между его ногами. Одновременно присесть.

Захватить левой рукой левое бедро атакуемого и положить его себе на плечи (рис. 178).

Подняться.

Развернуть туловище влево (рис. 179).

Сбросить атакуемого на ковер, резко наклонив правое плечо вперед-вниз. Толкать левой рукой его ногу снизу вверх, а правой тянуть за левую руку. Для страховки подтянуть его левую руку в момент падения.



Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181

Ущемление икроножной мышцы . И. п.— атакуемый стоит на четвереньках, атакующий находится со стороны его правого бока:

Левую ногу поставить возле голени атакуемого так, чтобы стопа упиралась в его голень. Одновременно захватить правой рукой за его пояс на спине.

Просунуть правую ногу между ногами атакуемого и стопой зацепить за его голень, а левую поставить на колено (рис. 180).

Обеими руками захватить атакуемого за подъем его правой ноги снизу (рис. 181).

Сесть на ковер, вытянуть свою левую ногу вперед, а руками тянуть атакуемого на себя за ногу. Боль заставит атакуемого сдаться.

95-й урок

Соревнование. Выполнение подсечек.

96-й урок

Повторение приемов из урока 94 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит по усмотрению тренера.

97-й урок

Подхват под обе ноги . И. п.— атакуемый в правой стойке:

Поставить левую ногу вперед и захватить правой рукой за одежду под левым локтем атакуемого, а левой— за одежду у подмышки его правой руки.

Поставить свою правую ногу сбоку правой ноги атакуемого и одновременно повернуться к нему спиной. Ноги атакующего должны быть в

том же направлении, что и ноги атакуемого.

Перенести вес тела на правую ногу, а левой выполнить подбив в левое бедро атакуемого. Одновременно сделать рывок руками вверх-вправо (рис. 182).

Выполнить бросок на ковер. При броске правую руку атакуемого освободить от захвата (рис. 183).

О совершенствовании в удержаниях поперек смотри в уроке 11.



Рис. 182



Рис. 183

98-й урок

О совершенствовании в выполнении броска через грудь смотри в уроке 91.

О совершенствовании в уходе от удержания верхом смотри в уроке 30.

99-й урок

Повторение приемов из уроков 97 и 98 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

100-й урок

Совершенствование в индивидуальном комплексе приемов. За

прошедший период обучения у каждого занимающегося сложились свои, наиболее ему понравившиеся, приемы. Желательно, чтобы эти приемы выполнялись из различных направлений, а именно: если атакуемый наступает на вас, или тянет на себя, или заходит и тянет в сторону, борец должен провести не один, а несколько приемов. Кроме того, он должен уметь выполнить приемы не только из положения стойки, но и из положения лежа.

101-й урок

Бросок через голову с захватом разноименной руки и одноименной ноги. И. п. — атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

Левой рукой захватить атакуемого за одежду правой руки у запястья (рис. 184), а правой — за бедро правой ноги изнутри (рис. 185). Сделать шаг левой ногой и поставить ее рядом со ступней противника снаружи.

Сесть ближе к пятке левой ноги и одновременно руками перебросить атакуемого через голову на спину (рис. 186).

Выкручивание плеча поднятием локтя. И. п. — атакуемый лежит на спине:

Сесть у его правого бока.

Захватить противника за шею локтевым сгибом правой руки.

Вытянуть вперед правую ногу, левую поставить на ступню, согнув ее в колене.

Подвести свое левое предплечье под согнутую в локте руку атакуемого и соединить ее со своей правой рукой в замок.

Прогнуться назад и одновременно поднять локоть атакуемого. Боль заставит его сдаться (рис. 187).



Рис. 184



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187

102-й урок

Повторение приемов из урока 101 и совершенствование в этих приемах.

103-й урок

Бросок через спину с падением и переходом на удержание сбоку.

О совершенствовании в переворотах рычагом смотри в уроке 4.

104-й урок

Участие в классификационных соревнованиях.

105-й урок

Повторение приемов из урока 103 и совершенствование в этих приемах.

106-й урок

Подхват изнутри . И. п.— атакуемый во фронтальной стойке, атакующий — в правой:

Захватить левой рукой атакуемого под локтем, а правой — за отворот на груди.

Рывком рук вверх-на себя заставить атакуемого встать на носки и наклониться вперед (рис. 188).

Одновременно сделать прыжок с поворотом спиной к противнику и поставить свою левую ногу на место правой ноги, а правой ногой подбить изнутри его одноименное бедро вверх и, наклонившись вперед-влево (рис. 189), выполнить бросок (рис. 190).

О совершенствовании в удержаниях со стороны ног смотри в уроке 8.



Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190

107-й урок

Передняя подсечка с захватом ноги снаружи . И. п.— атакуемый
выставляет левую ногу вперед:

Выставить правую ногу вперед, развернув ступню влево.

Быстро присесть и захватить за подколенный сгиб левую ногу атакуемого локтевым сгибом правой руки (рис. 191).

При поднимании ноги атакуемого потянуть его левой рукой на себя-влево-вниз.

Подсечь левой ногой правую ногу атакуемого и выполнить бросок влево-назад. При падении освободить ногу атакуемого от захвата (рис. 192).

О совершенствовании в ущемлении ахиллова сухожилия смотри в уроке 28.



Рис. 191



Рис. 192

108-й урок

Повторение приемов из уроков 106 и 107 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

109-й урок

Бросок через спину с подведением таза между ногами с захватом разноименной руки и одноименного отворота . И. п.— атакуемый во фронтальной стойке:

Поставить правую ногу между ногами атакуемого и захватить его правой рукой за правый отворот (одноименный) на груди, а левой — за одежду правой руки у запястья (рис. 193).

Потянуть атакуемого руками вверх-на себя, одновременно оттолкнуться левой ногой. Повернуться спиной к атакуемому, подставить ногу к своей ноге, а предплечье правой руки — под одноименное плечо атакуемого; низко присесть (рис. 194).

Продолжая тянуть атакуемого за отворот, резко выпрямить ноги и, наклоня туловище вперед, выполнить бросок (рис. 195).

Разъединение рук с помощью становой силы. И. п.— атакуемый лежит на спине, соединив руки в замок:

Сесть со стороны левого бока атакуемого, положить ноги на его грудь так, чтобы подколенный сгиб находился примерно около подбородка. Зажать руки атакуемого между ногами, правую ногу положить на подъем левой.

Просунуть свою правую руку между руками атакуемого ближе к запястью.

Захватить одежду на своих плечах, прогибаясь назад, вынудить атакуемого распустить захват, продолжая разгибать его правую руку до болевого ощущения (рис. 196).



Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196

110-й урок

Совершенствование в выполнении индивидуального комплекса приемов. Умение владеть приемами в схватках складывается из: 1) правильного и четкого их выполнения; 2) повторения приемов, доводимых до автоматизма.

111-й урок

Повторение приемов из уроков 109 и ПО и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

112-й урок

Бросок через голову с переходом на рычаг локтя с захватом руки между ногами (см. уроки 10 и 29). Защита от переворота с захватом из-под плеча и рукава.

113-й урок

Соревнование на выполнение бросков с захватом ног.

114-й урок

Повторение приемов из урока 112 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

115-й урок

Подхват с захватом ноги. И. п.— атакуемый в левой стойке, атакующий — в правой:

Захватите одежду под локтями атакуемого.

Быстро присесть и захватить левую ногу атакуемого правой рукой за подколенный сгиб (рис. 197).

Быстро выпрямиться и резким движением поднять захваченную ногу (рис. 198).

Повернуться спиной к атакуемому, поставить левую ногу возле правой и перенести свой вес на нее. Одновременно потянуть атакуемого на себя-влево.

Правой ногой подбить одноименное бедро атакуемого и, наклоняя свое туловище вперед-влево, выполнить бросок. В момент падения атакуемого захваченную ногу следует отпустить.

О совершенствовании в обратном удержании смотри в уроке 62.



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200

116-й урок

Зацеп снаружи . И. п. — борцы в правой стойке:

Обхватить левой рукой правую руку атакуемого и зажать ее у себя под мышкой левой руки, а правой захватить атакуемого за пояс на спине (рис. 199).

Подбивающим движением голени левой ноги сделать зацеп снаружи в подколенный сгиб правой ноги атакуемого и, одновременно наклоняя туловище, опрокинуть его на ковер (рис. 200).

О совершенствовании в приеме узел ногой смотри в уроке 22.

117-й урок

Повторение приемов из уроков 115 и 116 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

118-й урок

Совершенствование в подхватах. Совершенствование в защитах от переворотов захватом рук сбоку.

119-й урок

Участие в показательных выступлениях способствует совершенствованию в технике, вырабатывает выносливость и быстроту, привычку быстро и очень эффективно выполнять приемы.

120-й урок

Повторение и совершенствование в приемах по усмотрению тренера.

121-й урок

Совершенствование в умении выполнять индивидуальный комплекс приемов. С каждой тренировкой количество повторений приема должно увеличиваться. Тренеру необходимо добиться, чтобы его ученики не только правильно и технично выполняли приемы, но и быстро. С этой целью нужно организовать тренировки, в которых борцы выполняли бы индивидуальный комплекс приемов на время по секундомеру.

122-й урок

Бросок через голову с переходом на удержание сверху (смотри уроки 10 и 17).

Узел на оба бедра . И. п. — атакуемый лежит на животе:

Сесть лицом к атакуемому по направлению к ногам со стороны его левого бока, левой рукой захватить туловище сверху.

Вытянуть ноги в одном направлении с ногами атакуемого.

Зацепить подколенным сгибом своей правой ноги левую ногу, атакуемого (рис. 201), а правой рукой захватить его правую ногу ближе к

подъему (рис. 202).

Нажать своим правым коленом на подъем левой ноги, а правой рукой — на подъем правой ноги по направлению в сторону к коврику. Боль заставит противника сдаться.



Рис. 201



Рис. 202

123-й урок

Бросок через спину с подведением таза между ногами и захватом обеих рук . И. п.— борцы во фронтальной стойке:

Захватить одежду у запястий обеих рук атакуемого (рис. 203).

Потянуть атакуемого руками вверх-на себя, одновременно поставив свою правую ногу между его ногами, ближе к его правой ноге (рис. 204).

Повернуться спиной к атакуемому и поставить левую ногу к своей правой ноге, одновременно приседая, подвести таз между его ногами (рис. 205).

Продолжая тянуть руками, резко выпрямить ноги и наклонить туловище вперед-влево.

Выполнить бросок (рис. 206).



Рис. 203



Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206

Удержание поперек (2-й вариант). И. п.— атакуемый лежит на спине: Лечь грудью на его грудь с левой стороны.

Левой рукой захватить из-под дальнего бедра атакуемого его пояс сбоку.

Правой рукой обхватить атакуемого за шею снизу и захватить отворот на плече.

Прижать весом своего тела атакуемого к коври (рис. 207).

124-й урок

Подсад голенью . И. п.— атакуемый выставил правую ногу, атакующий — левую:

Захватить правой рукой атакуемого под левым локтем, а левой — из-под его правой руки — за пояс на спине.

Рывком вверх заставить атакуемого встать на носки и одновременно подшагнуть правой ногой к левой, повернувшись к нему спиной (поворот спиной к противнику можно сделать и прыжком).

Перенести вес тела на правую ногу, а левой, согнутой в колене, сделать подбив изнутри в левое бедро атакуемого, отрывая его от ковра; одновременно наклонить туловище вперед (рис. 208).

Бросить атакуемого на ковер. В момент броска левую руку снять со спины и обеими руками захватить его левую руку.

О совершенствовании в умении разъединять руки узлом смотри в уроке 44.



Рис. 207



Рис. 208

125-й урок

Участие в классификационных соревнованиях.

126-й урок

Повторение и совершенствование в приемах.

127-й урок

Совершенствование в бросках через спину с подведением таза между ногами с захватом двух рук.

Рычаг на оба бедра . И. п.— атакуемый стоит на четвереньках, атакующий — со стороны его правого бока:

Поставить левую ногу возле голени атакуемого так, чтобы стопа упиралась в его голень. Захватить одновременно правой рукой за его пояс на спине.

Просунуть свою правую ногу между ногами атакуемого изнутри и зацепить стопой за свою левую ногу ближе к пятке (рис. 209).

Захватить левой рукой за голень ближе к подъему, а правой перехватить атакуемого за бедро и голень левой ноги изнутри (рис. 210).

Сесть на ковер и тянуть захваченную ногу на себя, прогибаясь назад и одновременно выпрямляя свою правую ногу, обвившую левую ногу атакуемого (рис. 211). Боль заставит противника сдаться.



Рис. 209



Рис. 210



Рис. 211

128-й урок

Боковая подсечка в темп шагов . И. п.— борцы во фронтальной стойке:

Левой рукой захватить атакуемого под плечом, а правой у запястья разноименной руки.

Сделать шаг правой ногой в правую сторону. Движением руками и туловищем заставить атакуемого двигаться в ту же сторону (рис. 212).

В момент подстановки правой ноги атакуемого к левой подсечь атакуемого подошвой левой ноги с таким расчетом, чтобы, продолжая движение, он сам подсек свою левую ногу (рис. 213).

Одновременно сделать рывок руками влево-вниз и выполнить бросок (рис. 214).

Защита от переворота захватом руки на ключ и за под бородок. Не давать атакуемому захватить руку на ключ, вытягивая руку вперед. Если атакуемый захватил левую руку атакующего на ключ, то следует упереться правой рукой в ковер и выставить правую ногу в сторону, не давая ему сбить себя на живот. Если атакуемому удалось сбить атакующего на живот, необходимо лечь на левый бок и упереться левой ногой и правой рукой в ковер, не давая возможности атакуемому перейти на противоположную сторону.



Рис. 212



Рис. 213



Рис. 214

129-й урок

Повторение приемов из уроков 127 и 128 и совершенствование в этих приемах. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

130-й урок

Совершенствование в овладении индивидуальным комплексом приемов по усмотрению тренера.

131-й урок

Совершенствование в боковой подсечке в темп шагов.
Совершенствование в удержаниях сбоку.

132-й урок

Повторение приемов и совершенствование в них. Изучение некоторых защит и контрприемов по усмотрению тренера.

133-й урок

Обратный бросок через спину с нырком под руку. И. п.— атакуемый во фронтальной стойке захватил атакующего правой рукой за отворот на шее:

Поставить левую ногу между ногами атакуемого и захватить правой рукой за левый отворот на его груди. Сделать нырок под руку, захватившую отворот.

Отталкиваясь правой ногой, повернуться спиной к атакуемому и подставить ногу к левой ноге и одновременно захватить левой рукой за его пояс на спине и плотно прижать его к себе. Ноги должны быть согнуты (рис. 215).

Выпрямить резко ноги и подбить ягодицами бедро атакуемого назад-вверх, отрывая его от ковра. Одновременно наклонить туловище вперед-вправо (рис. 216).

Перебросить атакуемого через спину на ковер по направлению к правой ноге (рис. 217).

Удержание поперек (3-й вариант). И. п.— атакуемый лежит на спине. Атакующий находится со стороны его правого бока:

Лечь грудью на его грудь.

Захватить своей правой рукой из-под дальнего бедра атакуемого за пояс сбоку.

Обратным захватом левой рукой обхватить атакуемого за шею.

Прижать весом своего тела атакуемого к ковра (рис. 218).



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218

ЗАЩИТЫ ОТ ПРИЕМОВ, КОНТРПРИЕМОВ И КОМБИНАЦИЙ ПРИЕМОВ

ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ ОТ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ СТОЯ

1. Выведение из равновесия рывком.

Защиты: а) переменить ноги в направлении рывка; б) согнуть ноги, оттолкнуть атакующего, наклониться вперед, сделать замедленный шаг в сторону рывка; в) освободить от захвата рукава резким рывком на себя.

Контрпиемы: а) накрывание выставлением ноги в сторону поворота, удержание поперек или рычаг локтя с захватом руки между ногами; б) задняя подножка.

2. Бросок с захватом ног.

Защиты: а) отставить назад ноги, опереться рукой в плечо (увеличить

дистанцию); б) захватить рукава атакующего снизу; в) отставить одну ногу назад, другую поместить между ногами атакующего; г) при отрыве от ковра упереться стопами в ноги атакующего изнутри.

Контрпиемы: а) выведение из равновесия рывком; б) бросок через голову с упором и без упора ногами; в) зацеп изнутри; г) обвив.

3. Бросок обратным захватом ног.

Защита: наклониться вперед, отставить ближнюю ногу, увеличить дистанцию.

Контрпиемы: а) подхват; б) бросок через бедро; в) зацеп снаружи; г) зацеп изнутри; д) обвив.

4. Бросок захватом ноги.

Защиты: а) отставить назад ногу, отталкивая атакующего. Упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего и выполнить захват шеи с упором предплечья в грудь; б) накрывание ногой (перешагивая).

Контрпиемы: а) удержание верхом; б) рычаг локтя с захватом руки между ногами; в) узел ногой (зажимая руку ногами).

5. Переворот.

Защиты: а) увеличить дистанцию; б) наклониться, зацепить ногу противника; в) освободить атакуемую ногу.

6. «Мельница».

Защиты: а) отставить захватываемую ногу, упереться грудью в плечо атакующего; б) упереться в руку, захватывающую ногу; в) зацепить ногу атакующего;

Контрпиемы: а) передняя подсечка; б) зацеп изнутри; в) зацеп снаружи.

7. Задняя подножка.

Защиты: а) отставить ногу; б) упереться рукой в газ со стороны атакующей ноги противника; в) переставить, ногу назад через атакующую ногу.

Контрпиемы: а) задняя подножка; б) бросок с захватом руки под плечо; в) бросок задней подножкой с захватом одноименной ноги; г) отхват; д) узел ногой снизу.

8. Передняя подножка.

Защиты: а) захватить за пояс сбоку со стороны атакующей ноги; б) перенести ногу вперед через атакующую ногу; в) отклониться, согнуть ноги и упереться коленом в подколенный сгиб атакующей ноги.

Контрпиемы: а) бросок через грудь; б) задняя подсечка; в) передняя подножка на пятке; г) задняя подножка на пятке.

9. Боковая подсечка.

Защиты: а) перенести ногу через атакующую ногу (сгибая); б) наклониться, отставить ногу назад; в) прижимать атакуемую ногу к коврику, не позволяя атакующему вывести ее в сторону; г) упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Контрпиемы: а) боковая подсечка; б) отхват с захватом ноги; в) перенести свободную ногу через атакующую; г) подхват изнутри.

10. Передняя подсечка.

Защиты: а) перенести ногу через атакующую ногу; б) перенести свободную ногу через атакующую; в) согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего; г) захватить атакующую ногу.

11. Зацеп изнутри.

Защиты: а) захватить за пояс со стороны атакующей ноги; б) отставить ногу назад; в) соединить колени (свести бедра); г) отклониться, перенести

ногу через атакующую и отставить ее назад.

Контрпиемы: а) подсад снаружи; б) зацеп снаружи; в) задняя подсечка.
12. Зацеп снаружи.

Защиты: а) отставить ногу назад; б) упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив за пояс).

Контрпиемы: а) зацеп изнутри; б) подсечки изнутри; в) рычаг локтя с захватом руки между ногами.

13. Обвив.

Защиты: а) отставить ногу назад, сводя колени; б) упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; в) выпрямить и отставить ногу назад; г) вывести ногу вперед.

Контрпиемы: а) бросок через грудь; б) накрывание и удержание; в) бросок с зацепом снаружи и с захватом опорной ноги.

14. Зацеп стопой.

Защиты: а) отставить ногу; б) оттолкнуть атакующего; в) не дать атакующему оторвать зацепленную ногу.

Контрпиемы: а) подхват изнутри; б) выведение из равновесия рывком.

15. Подхват.

Защиты: а) захватить атакуемого за пояс со стороны атакующей ноги; б) согнуть атакующего и, отталкивая его, отклониться назад; в) перешагнуть через атакующую ногу; г) захватить атакующую ногу.

Контрпиемы: а) бросок через грудь; б) задняя подсечка с захватом ноги; в) боковая подсечка.

16. Подсад.

Защиты: а) увеличить дистанцию; б) отталкивая атакующего, отставить назад атакующую ногу. Контрпиемы: зацеп снаружи или изнутри.

17. Бросок через голову.

Защиты: а) выпрямиться, приседая, вывести таз вперед; б) повернуться боком к атакующему; в) рукой отстранить ногу атакующего.

Контрпиемы: а) бросок с захватом ноги; б) удержания; в) ущемление ахиллова сухожилия.

18. «Ножницы».

Защиты: а) наклониться, отталкивая атакующего; б) захватить ногу на груди; в) перешагнуть через атакующего дальней ногой.

Контрпиемы: а) рычаг колена; б) удержание со стороны головы.

19. Бросок через бедро.

Защиты: а) захватить за пояс, препятствуя повороту и приближению таза; б) прогнуться, немного сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; в) выставить ногу в сторону поворота атакующего; г) зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Контрпиемы: а) бросок через грудь; б) задняя подножка на пятке; в) зацеп снаружи дальней ноги.

ЗАЩИТЫ И КОНТРИЕМЫ ОТ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

1. Переворачивание с захватом двух рук.

Защиты: а) разводя руки локтями в стороны, опуская грудь к коврику, не дать подтянуть руки; б) повернуться грудью к атакующему, выставить дальнюю ногу и встать в стойку.

2. Переворот косым захватом и рычагом.

Защиты: а) поднять голову вверх, прогнуться, не дать противнику соединить руки; б) повернуться к атакующему спиной, лечь на бок; в) кувырок вперед с выносом головы на спину атакующего.

Контрпиемы: рычаг внутрь после защиты кувырком.

3. Переворот с захватом шеи из-под плеча.

Защита: прижать руку к себе, поднять голову, опустить плечо со стороны захвата вниз.

Контрприемы: а) переворот противника под себя с захватом руки под плечо — обратное удержание сбоку, б) рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо.

4. Переворот кувырком.

Защиты: а) выставить руки далеко вперед, прогнуться, отставить назад ноги; б) повернуться к атакующему грудью; в) загибание.

5. Переворот ключом.

Защиты: а) освободить руку; б) повернуться спиной к атакующему; прижать руку к себе, выставить дальнюю ногу.

Контрприемы: бросок с захватом руки на плечо — удержание со стороны головы.

6. Удержание.

Защиты: а) подтянуть к груди руки и ноги; б) повернуться на живот; в) повернуться ногами к атакующему и упереться в шею руками и голеньями.

Комбинации бросков:

Передняя подножка после задней подножки.

Подхват после передней подножки.

Задняя подножка после передней подножки.

Передняя подножка после боковой подсечки.

Передняя подсечка после боковой подсечки.

Зацеп изнутри после попытки выполнить бросок через бедро.

Бросок через бедро после зацепа изнутри.

Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.

Бросок с захватом ног после попытки выполнить бросок через бедро.

Передняя подсечка после зацепа изнутри.

Бросок с захватом руки на плечо после задней подножки.

Бросок с захватом руки под плечо после задней подножки.

Передняя подножка на пятке после задней подножки.

«Ножницы» после подхвата.

Подхват после боковой подсечки.

Бросок через плечо после броска через бедро.

Бросок через бедро после боковой подсечки.

Передняя подножка после зацепа стопой изнутри.

Бросок с захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри.

Бросок с захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.

Коленная подсечка изнутри после попытки выполнить бросок через бедро.

«Мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.

Бросок с захватом руки на плечо с упором в колено после захвата одноименной ноги изнутри.

Подсад голенью снаружи после попытки выполнить бросок через бедро.

Бросок с захватом ноги после боковой подсечки.

Обвив после зацепа изнутри.

Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.

Бросок обратным захватом ног после боковой подсечки.

Бросок через голову после передней подсечки.

Зацеп стопой после боковой подсечки.

Зацеп стопой бедра (из-под ноги) после боковой подсечки.

Задняя подножка с захватом одноименной ноги после боковой подсечки.

Подхват после попытки выполнить бросок через бедро.

Зацеп стопой изнутри после зацепа изнутри.

Зацеп изнутри одноименной ногой после зацепа изнутри.

Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

Комбинации болевых приемов:

Ущемление ахиллова сухожилия после выполнения рычага локтя.

Рычаг локтя после узла поперек.

Узел ноги руками после узла поперек.

Узел предплечьем вниз после узла поперек.

Ущемление ахиллова сухожилия после выполнения рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллова сухожилия.

Рычаг локтя через бедро — узел ногой и наоборот.

Рычаг локтя внутрь после выполнения рычага локтя с зацепом ногой.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами после выполнения рычага локтя при помощи ноги сверху.

Рычаг одноименной ноги сверху после выполнения рычага локтя при помощи ноги сверху.